
DEL 8 AL 21 DE AGOSTO
DE 2014 · EDICIÓN 661
$8.900
aló
La Sagrada Familia
de JUANES
SU ESPOSA, KAREN,
Y SUS HIJOS: LUNA,
PALOMA Y DANTE
· 'MAKE UP'
PARA MUJERES
OCUPADAS
· PEINADOS
RÁPIDOS
EN LA 'OFI'
· TRATAMIENTOS
FLASH PARA
VERTE MÁS BELLA
· MANUAL
DEL SEXO
LABORAL
{ESPECIAL}
Las 50
EJECUTIVAS TOP
de Colombia
7 706821 008104 00661
ISSN 0121-6341 TARIFA POSTAL REDUCIDA
Nº 204 VENCE DIC./2014 PORTE PAGADO Nº 80


L'BEL
HAZ LA PRUEBA ESTA MISMA NOCHE
L'BEL NOCTURNE SERUM

NUEVO L'BEL

Nocturne Sérum

Piel visiblemente renovada al despertar[1]



Siente una piel **revitalizada** desde la primera noche[2].

Más hidratación, luminosidad y suavidad[3].

Luce una piel visiblemente **reparada** noche tras noche[4].

Más firmeza, menos arrugas y tono más parejo[5].

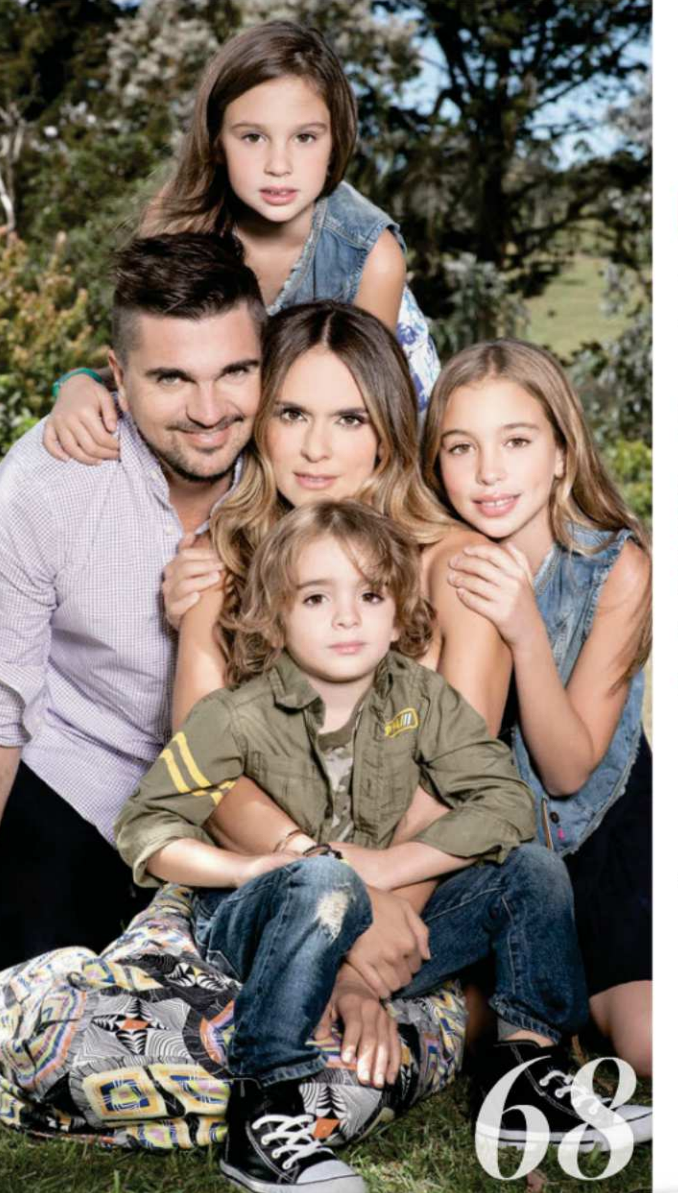


Solicita una consultora o sé parte de nuestro equipo llamando al **01-8000-93-7452** (desde Bogotá al **594-8060**) / **www.lbel.com/nocturne**





(1) 95% de voluntarias percibieron una piel visiblemente renovada al despertar en prueba de consumidor realizada en Colombia con 143 mujeres entre 25 y 55 años, 2014. (2) Percepción en 84% de usuarias. Pruebas de uso realizadas en mujeres (22-55) años. (3) Percepción en usuarias de 93% más hidratación, 91% más luminosidad y 95% más suavidad. Pruebas de uso realizadas en 143 mujeres (25-55 años). Colombia 2014. (4) Percepción en 97,5% de usuarias luego de 14 días de uso. Prueba de eficacia por autoevaluación supervisada clínica en mujeres (31-60 años). Laboratorios Perception, Brasil. (5) A los 14 días de uso, porcentajes de usuarias con resultados favorables: 100% más firmeza, 92% menos arrugas y 97% tono más parejo. Prueba de eficacia clínica dermatológica en 40 mujeres (31-60 años). Laboratorios Perception Brasil.



Especial 50 EJECUTIVAS TOP DE COLOMBIA





68

PORTADA

JUANES, KAREN, LUNA, PALOMA Y DANTE

FOTOGRAFÍA **Hernán Puentes**
PRODUCCIÓN **Paula Sanmiguel**





PERSONAJES VIP

DIRECTOR
DIEGO LEÓN GIRALDO S.

EDITORA Sandra Paola Real M.
REDACTORES Cristina Morales, Kathy García, Lessly Alfonso Trujillo y Adelaida Gnecco. Laura Camargo (Colaboradora)
COLUMNISTAS Y COLABORADORES Maitena, Poncho Rentería, Ricardo Villalobos, Alejandra Azcárate, Jaime Jaramillo, Carolina Cruz, Margarita Ortega y Carolina Cuervo.
CONCEPTO GRÁFICO Y DISEÑO Ada Isabel Fernández
EQUIPO DE DISEÑO Diana C. Camacho, Santiago Valderrama M., Gabriel Galindo Gutiérrez y Alejandra Anderson
PRODUCTORA DE SOCIALES Shaio Muñoz
PRODUCTORA DE FOTOGRAFÍA Natalia Céspedes
ESTUDIO DIGITAL Filiberto Pinzón
CORRECTOR DE ESTILO Fernando Torres R.
JEFATURA ARCHIVO DE REDACCIÓN Danilo Pizarro V.
SERVICIOS FOTOGRÁFICOS EFE, The Grosby Group, Shutterstock y 123RF
PRODUCCIÓN Mario Benavides Sierra
ASISTENTE DE PRODUCCIÓN Jorge Granados



ALÓ.CO
COLABORADORA María Fernanda Tafurt

EL TIEMPO
CASA EDITORIAL
www.eltiempo.com.co

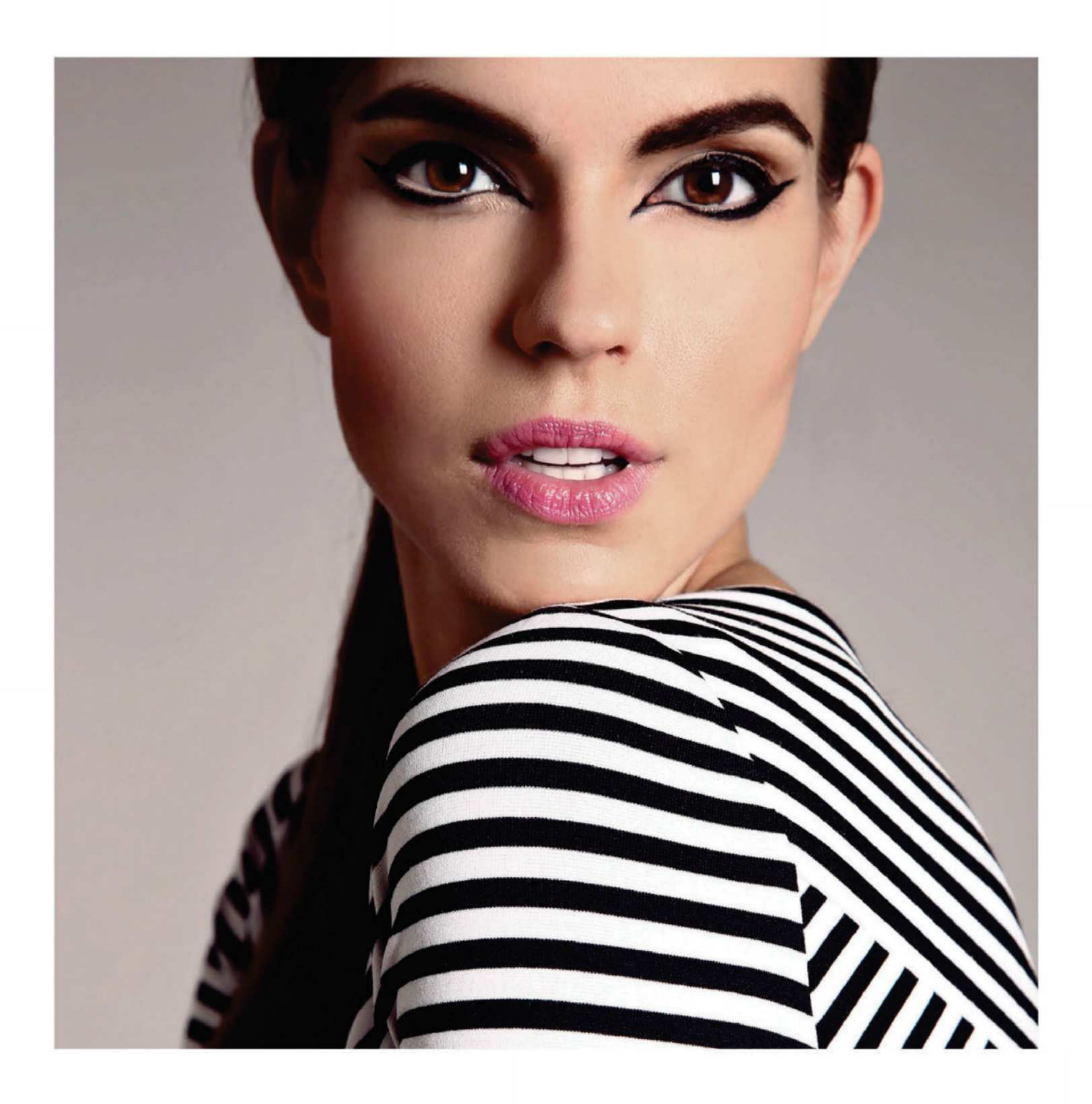
GERENTE UNIDAD DE REVISTAS María Cristina Amaya, marama@eltiempo.com
DIRECTOR GRÁFICO CEET Beiman Pinilla
JEFATURA DISEÑO MULTIREVISTAS Sandra Rojas

VENTAS PUBLICIDAD
PBX 658 5200
EJECUTIVAS COMERCIALES BOGOTÁ:
Clara Vergara, claver@eltiempo.com
Katherine Saavedra, jensaa@eltiempo.com
Catalina Londoño, paolon@eltiempo.com
Claudia Garzón, garcla@eltiempo.com
Claudia Gutiérrez, clagut@eltiempo.com
Tatiana Uribe, taturi@eltiempo.com
Viviana Vásquez, vivvas@eltiempo.com
Nadia Mady, madnad@eltiempo.com
Patricia Gandur, naygan@eltiempo.com
EJECUTIVA COMERCIAL MEDELLÍN:
Juliana Vallejo, julmor@eltiempo.com
EJECUTIVA COMERCIAL CALI:
María Jimena Feraud Osorio, maroso@eltiempo.com
EJECUTIVA COMERCIAL BARRANQUILLA:
Silvana Nieto, silnie@eltiempo.com
EJECUTIVA COMERCIAL CARTAGENA:
Patricia Márquez, patmar@eltiempo.com

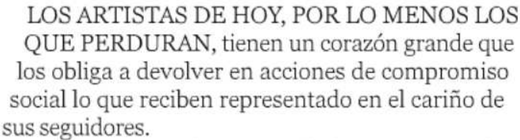
SUSCRIPCIONES Y SERVICIO AL CLIENTE
Línea Nacional: 018000 118080
BOGOTÁ: (1) 353 88 88
MEDELLÍN: (4) 320 39 70
CALI: (2) 489 98 30 Ext. 6220/18
BARRANQUILLA: (5) 367 93 06 Ext. 6518 y 6521
http://suscripciones.eltiempo.com

ISSN 0121-6341
Preprensa digital: Zetta Comunicadores
Impreso en Colombia por Printer Colombiana S.A.
Tarifa postal reducida Adpostal # 204
Vence Dic. 2014. Porte pagado. Permiso Adpostal # 80
Distribución en punto de venta: Distribuidora EL TIEMPO

Revista ALÓ. Periodicidad quincenal
Avenida Calle 26 # 68B-70 Piso 2
PBX: 294 0100 Fax 294 0209, Bogotá, D.C., Colombia
Una publicación editada por MULTIREVISTAS EDITORES LTDA., una compañía de EL TIEMPO CASA EDITORIAL S.A.



LOS AMORES DE *JUANES*



LOS ARTISTAS DE HOY, POR LO MENOS LOS QUE PERDURAN, tienen un corazón grande que los obliga a devolver en acciones de compromiso social lo que reciben representado en el cariño de sus seguidores.

Nuestro Juan Esteban Aristizábal, ese paisa raizal que vive orgulloso de su patria y es un abanderado internacional del tricolor, desde los tiempos de Ekhymosis llevaba eso en la cabeza –cuando tenía el pelo largo y una horda de adolescentes frenéticas y gritonas detrás–; se le notaba en cada entrevista y cuando cantaba *La tierra*, un himno que todos coreamos aún convencidos.



FOTO: DIEGO SANTACRUZ

Como solista no se ha apartado del camino del compromiso ni le ha hecho el quite a mirar la realidad de frente. Sus letras contra la guerra, sus conciertos a favor de los héroes de la nación y las maratónicas jornadas de Cuba y la frontera, donde convocó a sus amigos músicos del mundo, no han sido estrategias de mercadeo; sería demasiado trabajo para tan mínimo objetivo. Juanes es el artista de la nueva centuria que ve más allá.

Una prueba más es esta serie de conciertos que se inicia en Montería y pasará por territorios que muy pocas veces aparecen en las agendas publicitadas. Pasto, Pereira, Valledupar e Ibagué también están en el mapa. Pero no se trata solo de presentaciones sino también de encuentros con jóvenes de estas regiones; muchachos que generalmente no tienen la opción de ser escuchados y discutir sus problemáticas y las de su entorno.

Juanes entiende que los jóvenes no son el futuro, como mal se dice, sino que son el presente de un país, Colombia, que pretende torcerle el cuello a un destino de violencia que se ha impuesto por años.



FOTO: HERNÁN PUENTES

'Loco de amor', el nombre del tour, no puede ser mejor; porque si algo mueve el mundo y puede cambiar corazones es ese sentimiento por el que tantas historias se han convertido en canción.

Y como el cantautor, locas de amor, por el trabajo y una vida feliz, están estas 50 ejecutivas de todos los campos, por medio de las cuales les rendimos homenaje a esas mujeres emprendedoras que son capaces de asumir con compromiso todos los roles en los que se desempeñan.

Así pues, aceptemos la invitación y contagiémonos de esa fiebre que Juanes y nuestras 50 mujeres quieren diseminar, una dulce 'dolencia' que es agente de cambio. **a**

Diego León Giraldo S.

DIEGO LEÓN GIRALDO S.
diegir@eltiempo.com

SHAKIRA: LA MAMACITA MÁS SEXY DEL MUNDO

Sus caderas no mienten... ¡No! Ni siquiera cuando se encuentra en la dulce espera de su segundo hijo. Resultó elegida como la mujer más sensual del universo, por encima de varias divas. La barranquillera y Gerard Piqué recibirían a su segundo hijo en enero del 2015.

Después de varios días de rumores sobre su embarazo, el diario catalán *El periódico* confirmó el estado de la barranquillera. Los murmullos surgieron después del show de clausura del Mundial 2014 en Brasil donde lució una incipiente pancita en un vestido color rojo. El jugador del Barcelona y pareja sentimental de la artista desde hace tres años, confirmó la noticia al diario. De acuerdo con la publicación, el nuevo miembro de la familia nacerá en enero del próximo año, justo en el mes en el que nació el pequeño Milan (2). Sin duda, sería el mejor regalo de cumpleaños para él y los cotizados padres.

EN LA ONDA DEL FLEQUILLO

La preciosa ***PAOLA REY*** decidió darle un aire más juvenil a su imagen y optó por el capul para su nuevo personaje en la versión colombiana de la serie *Sala de emergencias, ER*. Y además de su nueva interpretación, la actriz está dichosa porque después de los grandes resultados que ha tenido la adaptación de la telenovela *Qué pobres tan ricos*, el canal Televisa México decidió transmitir la versión original de *Pobres Rico*, que ella protagoniza.





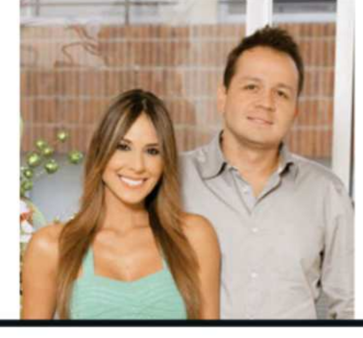
LA IMPORTARON DE PARÍS...

Eso fue lo que hicieron con ***NANCY MURILLO***, la actriz y cantante que es toda una diva de la salsa en la Ciudad Luz. Por estos días ya está en Bogotá, preparando uno de los personajes principales de la novela sobre la música del Grupo Niche que está preparando Caracol.

LA NUEVA TOP

A **Natalia Betancourt,** la sexy colombiana que deslumbró a Rihanna durante el Mundial 2014, le llueven cantidad de propuestas para participar en diversas campañas publicitarias. Aunque la paisa siempre se ha mantenido alejada del mundo del entretenimiento y en varias oportunidades sostuvo que no es modelo, hace poco firmó un contrato para ser imagen de una marca de ropa femenina.


FOTO: KM KIMORA



Recorridos amorosos

***CAROLINA SOTO** y su esposo, el empresario Germán González, se encuentran en unas románticas vacaciones por Europa. Los días de relax que se iniciaron en Madrid, donde la caleña tiene un primo hermano que no veía hacia diez años, han sido retratados a través de sus redes sociales. La empresaria no descuida ningún detalle de su marca de zapatos, aún en esta temporada de descanso.*

Shakira sueña con aumentar los miembros de su hogar y a pesar de que continúa sin dar declaraciones sobre el tema, al contrario de lo que ocurrió cuando estaba embarazada de su primer hijo, el samario Carlos Vives se le adelantó e hizo una sorpresiva declaración durante la entrega de los Premios Juventud que corrobora las afirmaciones del medio: "Sí, está embarazada y muy contenta".

La artista de 38 años fue señalada por la revista *Men's Health* como la mujer más sexy de la Tierra, por encima de Mila Kunis y Beyoncé. Con ella, son dos las colombianas que forman parte del listado que resalta a las 100 féminas no solo más deseadas, sino a las mujeres del momento en sus respectivas profesiones, pues Sofía Vergara, considerada una de las actrices mejor pagadas de la televisión estadounidense, ocupó la posición número cuatro. "¡Wow! ¡@MensHealthMag ha seleccionado a Shak como la mujer más sexy del 2014!", fue el tweet que trinó la artista tanto en inglés como en español.

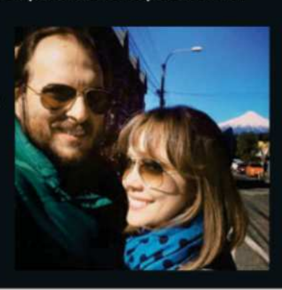
La pareja pasó unas mini-vacaciones en el Caribe y ya está en Barcelona, pues Piqué tuvo que incorporarse a los entrenamientos del Barça.

Dos colombianas, en la sexy lista

1. Shakira
2. Karry Washington
3. Kate Upton
4. Sofía Vergara
5. Jana Kramer

Muy acongojado

ANDRÉS PARRA publicó en su cuenta de Instagram un emotivo mensaje de gratitud y despedida por el final del rodaje de *Sitiados*, la serie de época de Fox Televisión, que grabó durante más de cuatro meses en Chile. Entre sus agradecimientos mencionó a todo el equipo técnico y de producción, a sus compañeros actores, su mánager y por supuesto, a su esposa, Diana Cáliz, con quien emprendió este viaje justo después de celebrar su boda en Cartagena. En los próximos días retornarán al país.



Solita por unos días

La presentadora *MÓNICA HERNÁNDEZ* se distanciará por dos semanas de su esposo, *AMADOR PADILLA*, quien viajará a República Dominicana para lanzar su sencillo titulado *Lo contrario*. El artista se tomó muy en serio su nueva faceta como 'showman' que consiste en bailar, cantar y animar al mismo tiempo. Entre sus proyectos está visitar varios países latinoamericanos en lo que resta del año.



AL OÍDO

SECRETOS DE UNA DIOSA

MÁBEL LARA será la presentadora oficial del lanzamiento de una nueva línea de productos corporales de Natura cosméticos, evento en el que revelará sus secretos de belleza. La conductora se encargará de mostrarles a las colombianas que en la rutina de cuidado diario se puede encontrar el balance perfecto a través de mente, cuerpo y corazón.



GESTORA DEL CINE INDEPENDIENTE

Luego de un alucinante recorrido por Marruecos, Italia y España, en compañía de sus hijos y esposo, PAOLA TURBAY regresó a Colombia para finiquitar los detalles del festival de cine independiente que está organizando. Será un espacio para que los nuevos creadores logren mostrar y comercializar sus cortos y largometrajes.

• ¿QUIÉN LO IBA A DECIR? CON LAS QUE NOS SALEN AHORA... •

las gracias de los de afuera



MEGAN FOX, la musa de las 'Tortugas Ninja'

MEGAN se declaró fan número uno de estos reptiles.

El 2014 definitivamente le sonríe a la hermosa actriz. Además de haber dado a luz a su segundo hijo, protagoniza la nueva película de las 'Tortugas Ninja', un clásico que regresa al cine para entretener a grandes y chicos.

Su talento es comparable con su magnífica belleza. Esta vez Megan (28) ilumina las pantallas del cine con su personaje en la última película de las *Tortugas Ninja*, que llega a Colombia para tomarse las carteleras de los principales teatros del país. La cinta, que tiene ilusionados a adultos y niños, promete encantar por sus impresionantes efectos especiales y por la actuación de Fox, quien ha demostrado ser una mujer 10. Desde su participación en la primera película de Transformers se convirtió en el amor platónico de todos los hombres del mundo, sin embargo, su corazón pertenece al también actor Brian Austin (se casaron en 2010), con quien tiene dos pequeños hijos: Noah Shannon, de 2 años y Boghi Ranson, que nació hace apenas 6 meses. En entrevista exclusiva, la actriz reveló todos los detalles del nuevo proyecto.

En la película interpretas a una periodista llamada Abril O'Neil. ¿Qué clase de mujer es?

Cuando recién la conoces, parece ser una de esas periodistas de alfombra roja, que hace un trabajo 'light', pero en realidad su aspiración es ser tomada en serio. Puedes ver que es infeliz y que todo el tiempo está buscando una historia que le ayude a explotar su verdadero potencial.

¿Eras fanática de las 'Tortugas Ninja' antes de involucrarte en esta película?

¡Claro! Me volví fan cuando era niña y vi, en 1991, *Las Tortugas Ninja 2, el secreto de Ooze*... Además, ¡Vanilla Ice actuaba ahí! En realidad siempre había querido estar en esta producción, de hecho creo que nunca me he sentido tan emocionada con ningún otro proyecto... Me llevó de vuelta a mi niñez.

¿Y cuál es tu tortuga favorita?

¡Miguel Ángel! Cuando eres una niña a veces te enamoras de los personajes animados, aunque suene muy ridículo (risas). Él me encantaba porque era el que le ponía el toque cómico al grupo y era el único que no se tomaba las cosas muy en serio. Ahora que he crecido puedo ver que su personalidad se parece mucho a la de mi papá... Tal vez por eso me cae tan bien.

Has admitido que le tienes pánico a la oscuridad, pero grabaste muchas escenas en túneles totalmente oscuros. ¿Cómo hiciste?

Sí, es verdad... Me da miedo la oscuridad, pero únicamente si estoy en casa completamente sola, y durante el rodaje ¡nunca estuve sola!





Figurella: sólo tu ego subirá de peso

Figurella es el método italiano de adelgazamiento que te ayuda a bajar medidas de forma permanente con garantía de resultados.

Con sólo 1 hora, dos veces por semana, verás la efectividad del método y aprenderás las rutinas para mantener un estilo de vida saludable.

15% Descuento por la compra del programa ideal

*Válido por tiempo limitado. Aplican condiciones y restricciones.

Figurella integra la tecnología y lo natural en sólo 3 pasos:

Módulo Térmico: 20 min. en nuestro exclusivo Módulo Térmico, equivalen a 1 hora 30 min. en un gimnasio.

Baño de Oxígeno: un baño con oxígeno enriquecido, aceleran el proceso de eliminación de la grasa disuelta con el movimiento.

Nutrición: Consejos de Alimentación Personalizados tienen como objetivo un estilo de vida saludable.

Módulo Térmico

Baño de Oxígeno



Bogotá / La Cabrera Tel (+1) 616 8477
Bogotá / 109 Tel (+1) 620 1877
Medellín Tel (+4) 311 0028
Barranquilla Tel (+5) 378 5992
www.figurella.com.co











Traviesa rompe-corazones

A menos de dos semanas luego de su rompimiento con el modelo de 22 años ***RIVER VIIPERI****, con el que duró dos años,* ***PARIS HILTON*** *(33) le encontró reemplazo. Se trata de Josh Upshaw (28), modelo de Ralph Lauren. Los paparazzi retrataron a la parejita en Malibú. Seguramente el romance le servirá de inspiración a Hilton, pues recientemente lanzó un sencillo llamado* Come alive.



Un millón de dólares (cerca de 2.000 millones de pesos)

están pidiéndoles las estrellas de la serie '*The Big Bang Theory*' a los productores del programa por capítulo, pues aseguran que el éxito del show se puede comparar con el de '*Friends*', serie en la que les pagaban esa suma a los actores.



El regalo de SELENA

Una semana de vacaciones se tomó la cantante y actriz (22) para celebrar su 'cumple'. Junto a su nueva mejor amiga, Cara Delevingne (21), partió hacia St. Tropez (Francia) para festejar frente al mar. Los paparazzi la pillaron en pleno idilio con el empresario italiano ***TOMMY CHIABRA*** *(28), quien al parecer también es amigo de Bieber. Esperemos que este nuevo romance prospere y que por fin la bella Selena encuentre la paz.*



Las románticas vacaciones de RAFA NADAL

Con el objetivo de recargar baterías y tomarse un tiempo para compartir con su familia, el guapo tenista de 28 años decidió estrenar su nuevo yate en la isla de Ibiza. Allí fue retratado por los paparazzi muy abrazadito con su novia, *XISCA PERELLO* (25), con quien ya lleva ocho años de relación. Aparentemente, la pareja no se veía desde hacía mucho tiempo, pues él ha estado concentrado en su entrenamiento y ella está radicada en Londres, donde estudia Administración y negocios.



"La peor parte de la ruptura con Kristen (Stewart) fue tener que hablar de ello con la gente, porque cuando hablas sobre otras personas puedes llegar a hacerles un daño que no puedes predecir. Nunca quise ofenderla".

Robert Pattinson



BIEBER VS. BLOOM *A los puños se fueron el cantante (20) y el actor británico (37) en Ibiza. Justin se acercó a Orlando, lo saludó con una frase ofensiva y el actor le lanzó un golpe. Parece que la raíz del problema es Miranda Kerr (31), la exesposa de Bloom, pues cuando todavía estaban casados se rumoró que la sexy modelo de Victoria's Secret tenía un 'affaire' con el músico. Por su lado, este año Bloom fue visto con Selena Gómez, exnovia de Bieber, a la salida de un concierto en Los Ángeles... ¡Un verdadero enredo pasional!*


XIII
belleza y salud
corferias 2014
21 al 25
de agosto
Harold Zea & Asociados
¿SECRETOS?
NINGUNO
Simplemente sigo
esta sencilla rutina:
Dieta sana, mucho ejercicio, una vida saludable
Y 5 DÍAS de Belleza y Salud al año.
• Peluquería
• Salud y bienestar
• Estética
• Cosmiatría
• Cuidado personal y de la piel
• Vida saludable
• Agenda académica
www.feriabellezaysalud.com
INFORMES Y RESERVAS
Viviana Bolívar • Coordinadora Comercial
Tel.: 381 0000 Ext.: 5192 • vbolivar@corferias.com
Andrea Obando • Coordinadora Comercial
Tel.: 381 0000 Ext.: 5152 • aobando@corferias.com
PRE – REGÍSTRESE
Cristina Católico Espinel
ccatolico@corferias.com
Camilo Medina
cmedina@corferias.com
Carlos Julio Ruiz
cruiz@corferias.com
Síguenos en:
Corferias
@CorferiasBogota
CorferiasBta
Apoyan
ANDI Cámara de la Industria Cosmética y de Aseo
Organización Spa Internacional S.a.s
PROEXPORT COLOMBIA
Copatrocina
AXA COLPATRIA
Organiza
60 años
corferias Bogotá



COCO CHANEL, EL ÉXITO HECHO MODA

Diseñadora de modas francesa, durante la Primera Guerra Mundial revolucionó el mundo del buen vestir con su marca, Chanel. Con el paso de los años y gracias al esfuerzo continuo se convirtió en líder en perfumes, bolsos, joyas y prendas de lujo cargadas de simplicidad e innovación. Fue conocida por su determinación y capacidad creativa, que le otorgaron renombre en la industria de la moda hasta el 9 de enero de 1971, cuando falleció como consecuencia de un ataque cardiaco.

LIDERAZGO *femenino* en *TRICOLOR*

Autoevaluación, retarse a sí mismas, compromiso, inteligencia, capacidad, ingenio y conexión emocional son algunas de las armas femeninas para sobresalir en el mundo laboral. Aunque uno de los principales obstáculos continúa siendo la falta de reconocimiento profesional.

Texto **CRISTINA MORALES**

En Colombia las mujeres dominan el 16,3 por ciento de la actividad emprendedora, una cifra inferior al 26,9 que poseen los hombres. Sin embargo, este resultado podría ser cuestionable, dado que según datos del Observatorio laboral para la educación del Ministerio de Educación Nacional*, las mujeres están accediendo a la educación superior en una proporción mayor a la de los hombres.

Frente a estas cifras, Juan Carlos Rodríguez, director del Centro de creación y fortalecimiento empresarial de la Cámara de Comercio, explica que en Bogotá, por ejemplo, esto ocurre porque hay mayor concentración de entidades educativas y mayor posibilidad de empleo: "Por lo que vemos casos muy exitosos de mujeres absolutamente capacitadas en cargos importantes", asegura y enfatiza en que en el 2012 los resultados de los estudios detectaron que si bien las mujeres emprenden menos, son más estables y tienen mayores oportunidades de crecer. ¿La razón? Son más organizadas e incorporan en mayor proporción elementos de oportunidad con vocación global.

*INFORMACIÓN COMPILADA EN EL GEM (GLOBAL ENTEREPENEURSSHIP MONITOR)

En cabeza propia

"Los retos laborales siempre van a existir, pero creo que cada vez es más fácil porque existe conciencia de que el primer rol es la familia, donde las mujeres somos muy importantes, obviamente apoyando el crecimiento de las empresas donde trabajamos — asegura María Cristina Amaya, gerente de revistas de nicho de El Tiempo Casa Editorial—. Ahora hay gran cantidad de medios y la tecnología nos ayuda mucho a que podamos avanzar y conocer más de lo que pasa en el mundo, lo que nutre la experiencia profesional. Tienes la oportunidad de conocer casos de éxito y eso ha ayudado enormemente a que la mujer avance". →



Tu biblioteca INDISPENSABLE

Expertos en coaching y en entrenamiento empresarial han dedicado su trabajo a escribir libros de enseñanza y de claves estratégicas para asegurar el éxito, aquí te mostramos algunos de ellos



1. VAYAMOS ADELANTE
Editorial Conecta
Sheryl Sandberg

2. 100 CLAVES PARA UN LIDERAZGO FEMENINO EFICIENTE
Editorial FA
Sara Majarin

3. LIDERAZGO FEMENINO
Editorial Planeta
Marilyn Loden

4. PREPARA TU MAÑANA DE ÉXITO
Editorial Peniel
John Maxwell





"La clave es programarnos durante el día para superar con éxito y tranquilidad los obstáculos cotidianos y aumentar nuestra sensación de bienestar".

SYLVIA RAMÍREZ

Por su parte, Ana Yasmín Hernández es una mujer de 37 años que siempre tuvo afinidad con el diseño de modas, oficio que aprendió de manera empírica y que perfeccionó con estudios posteriores en el Sena. El año pasado decidió ingresar a la Ruta de Ingresos y Empresarismo de Fupad (Fundación Panamericana para el Desarrollo) y asegura que recobró la seguridad y confianza en sí misma. "Monté mi taller de diseño y confección y me vinculé a la Cámara de Comercio y fue como logré participar como aprendiz en Colombiamoda", adonde quiere regresar el próximo año, pero como expositora.

Claves del emprendimiento

Para Catalina Escobar, presidenta de la Fundación Juan Felipe Gómez, que en el 2000 recibió el premio Héroes CNN por mayor número de votos por su labor de emprendimiento social, las mujeres tienen grandes posibilidades de triunfar en el mundo empresarial gracias a cuatro aspectos fundamentales: colaboración, convicción, creatividad y tutoría. "Lo primero que debemos hacer cuando nos paramos frente a un reto laboral es estudiar el sector, tener un nicho muy claro, diagnosticar, intentar y si es preciso, fallar. La clave está en encontrar una oportunidad de transformación social de alto impacto que perdure y por último, trabajar con excelencia siempre".

La psicoterapeuta Nhora de la Espriella reconoce que si bien los principales obstáculos que encontramos las mujeres que buscamos abrirnos paso en el mundo empresarial son "ser reconocidas profesionalmente, alcanzar metas profesionales y económicas y lograr un equilibrio en las diferentes áreas de la vida", son muchas más las fortalezas que encuentra: "Lo más importante es tener claro que la mujer de éxito no es aquella que tiene que sacrificarse como pareja y madre, entonces se hace necesario tener una ganancia integral. Además una estrategia es recurrir a las virtudes propias de las mujeres: organización, disciplina y ese llamado sexto sentido que nos indica cómo hacer las cosas". **a**

EL PODER DE LA MENTE

Sylvia Ramírez, Coaching Personal Branding, explica cómo alcanzar el éxito por medio de la programación neurolingüística:

A **ANTES DE ENTRAR A UNA REUNIÓN** de trabajo, cierra con seguro la puerta de tu oficina o dirígete por un momento al baño y recuerda el día en que mejor desempeño hayas tenido como líder. En caso de que no tengas un recuerdo específico, proyecta en tu mente la imagen de cómo te verías siendo exitosa, convincente, asertiva y adopta una postura corporal que corresponda a lo que estás visualizando. Mantén la postura tres minutos y ve a la reunión: tu cerebro sabrá que es el cerebro de una mujer segura y poderosa.

B **SI ES INDISPENSABLE** tener una conversación difícil con un colega con el que no hay empatía, antes de reunirte con él ipiensa que está rodeado de una luz cálida, siente un perfume agradable, imagínalo sonriendo o, dicho de otro modo, imagínalo de la manera más amable y halagadora posible. Esta visualización, lejos de debilitar tu posición ante él, hará que tu cerebro se relaje y que deje de estar a la defensiva. En lugar de ello liberarás las tensiones innecesarias y podrás pensar con mayor fluidez.

C **ABRAZA LAS EMOCIONES:** en lugar de tratar de bloquear o controlar lo que sientes, permítete experimentar con intensidad cada impresión. De ser posible, incluso, imagina que se extiende por todo tu cuerpo, como si se tratara del recorrido de una gran tubería, y proyecta cómo, lentamente, sale de ti. Aceptando lo que sientes, previenes las explosiones irracionales de sentimientos que atentan contra tu marca personal en la oficina.



WORKING GIRL (1988)

Working girl

Fue un éxito de taquilla en 1988. Dirigida por Mike Nichols y protagonizada por ***MELANIE GRIFFITH, SIGOURNEY WEAVER*** *y* ***HARRISON FORD****, narra las ambiciones y enfrentamientos en el mundo de las grandes corporaciones y la vida de una secretaria con un gran deseo de formarse y prosperar en la vida.*

YA NO TIENES QUE BUSCAR TU MEJOR PERFIL



PERFILOPLASTIA
Nariz + Boca + Mentón









Financiamos tu cirugía
hasta con 48 cuotas sin codeudor

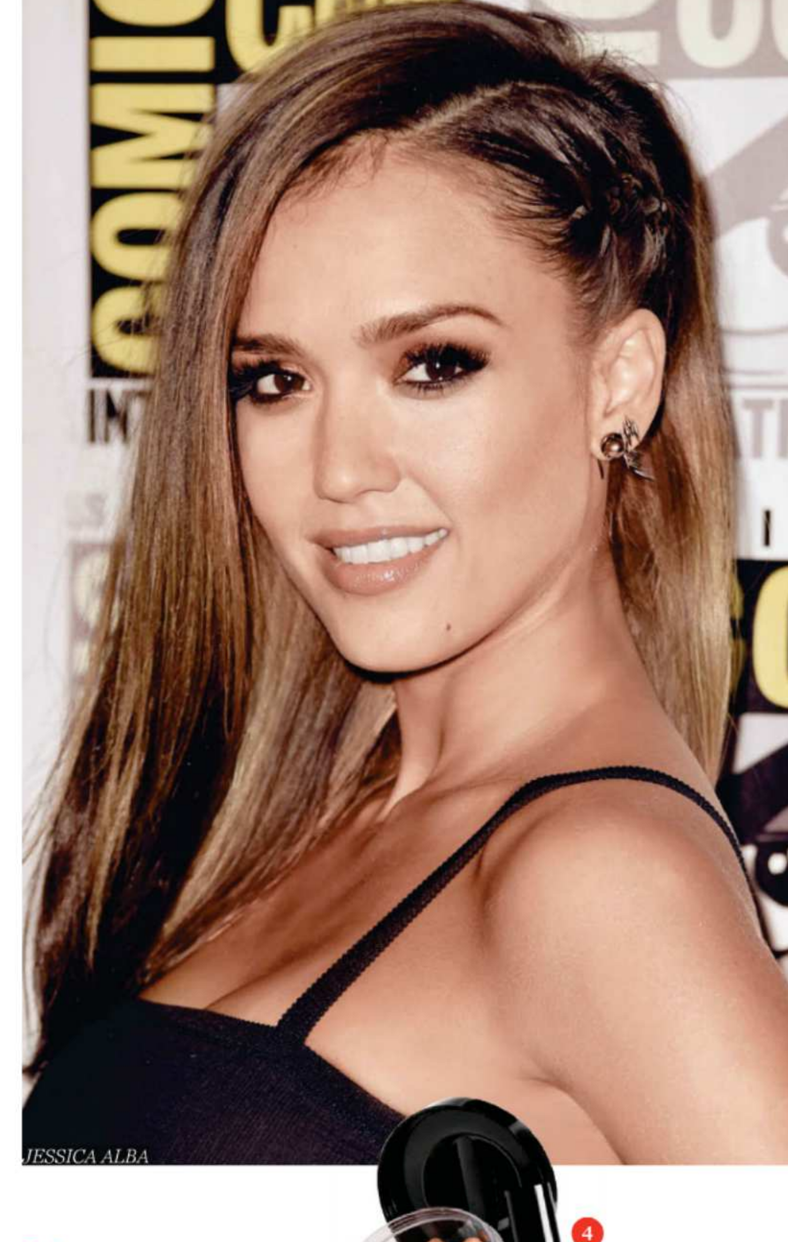
Consultános virtualmente en
www.mauriciolinares.com

MAURICIO LINARES GARZÓN
CIRUJANO PLÁSTICO MSCCP
Calle 62 no. 21 - 44 barrio san luis
Pbx: 347 10 17 Cel: 315 822 70 46

MLcirugiaestetica @MLCirugia 315 822 70 46

RETOQUES LABORALES para empoderarte

Consigue una nueva cara para ir a la oficina con pequeños cambios: diles sí a los ojos ahumados pero en tonos bronce, ideales para el día; una mirada felina y glamurosa o un rostro fresco aun cuando hayas pasado la semana haciendo horas extras. ¿Inspiración? Jessica Alba y su apuesta para viernes de oficina más relajados.



JESSICA ALBA





REDEFINE **EL LOOK** DEL VIERNES

TIPS PARA IMITARLO

Alejandro Romero, maquillador profesional para Ésika, da pautas para copiar paso a paso el *makeup* de Jessica Alba, donde los protagonistas son los ojos ahumados en tonos cobres y una piel efecto desnudo.

A **PON UNOS TOQUES** de corrector piel perfecta dos tonos más claros que el color de tu piel en el párpado superior y en la zona de las ojeras para iluminar los ojos.

B **APLICA SOMBRA** dorada en la zona del párpado móvil sin llegar a la ceja.

C **COGE EL MISMO TONO** y pon un poco sobre la línea externa de las pestañas inferiores.

D **CON UN LÁPIZ NEGRO** *khol* dibuja la línea de agua inferior de los ojos y la línea superior de las pestañas para enmarcar la mirada. Difumina con una brocha.

E **CON UN POCO DE SOMBRA** café enmarca la cuenca del ojo haciendo énfasis en la V que se forma al exterior del ojo y difumina.

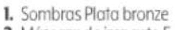
F **ENCRESPA LAS PESTAÑAS** y aplica la Máscara de impacto 5 en 1 para amplificar la mirada. Hazlo en forma de zigzag y dando las capas que sean necesarias sin dejar secar la capa anterior.

G **LA PIEL DEBE QUEDAR** muy ligera; para obtener un resultado similar, ponte la BB cream triple acción max.

H **APLICA PERLAS** de efecto bronceado justo debajo de las mejillas para lograr un efecto de moldeado del rostro.

I **FINALIZA CON EL LABIAL** Dúo tatto intense en el tono Coral atraction y sella con el brillo reconfortante del mismo labial.

J **DALES UN TOQUE** a las cejas con el lápiz en color natural y péinalas de forma ordenada y sin aumentar mucho su tamaño.



1. Sombras Plata bronze
2. Máscara de impacto 5 en 1
3. BB Cream triple acción max
4. Polvos en esfera efecto bronceado
5. Delineador en lápiz para cejas

TODOS DE ÉSIKA

NICOLA PELTZ

Una línea que hace la diferencia

Con un extenso cat eye llegó la protagonista de Transformers 4 *al preestreno de su película en Japón.* ***Nicola Peltz****, de 19 años, es la diva de la que todos hablan. ¿La razón? Siempre impecable, maquillaje de lujo, prendas de alta costura y al ritmo de las tendencias, pero con la elegancia de las neoyorquinas. Copia su mirada felina utilizando un delineador líquido de alta duración. Utiliza un plumón si no eres una experta y uno tipo pincel si dominas la técnica. Deja que los ojos sean protagonistas y aplica un labial en tonos nude.*

Delineador punta plumón, de YANBAL

¡Aplausos para Glenn Close!

Celebramos el maquillaje clásico y pulido de la actriz de 67 años: un tono dorado y sutil para los ojos y un brillo que resalta el color de sus labios. La veterana se ha caracterizado por ser una de las más distinguidas de Hollywood y no era para menos, ahora que reapareció luego de varias temporadas fuera de la alfombra roja. Aquí, posa durante el estreno de la película Guardianes de la galaxia, *en la que tiene un papel secundario. La actriz también regresa a las tablas con la obra* A delicate balance.



Sombras Pure Color Instant Intense Trio in Camo Chrome, Estée Lauder, en LA RIVIERA



GLENN CLOSE

Spa *para pestañas*

CONSIGUE UNA MIRADA DE IMPACTO



ANTES

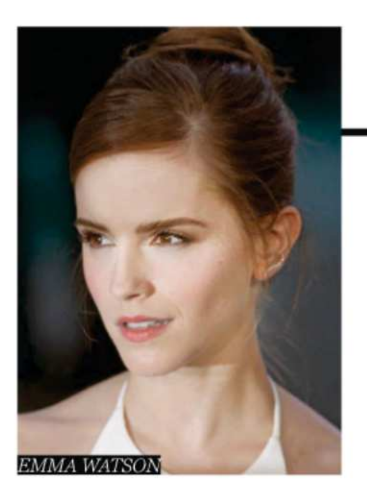
DESPUÉS

Lejos de las tradicionales pestañas postizas, que se aplican sobre los párpados, estas no inhiben posteriormente el crecimiento de las pestañas naturales y son más reales. ¿Cómo funcionan? Las extensiones de pestañas semipermanentes de Extreme Lashes Colombia son ligeras y resistentes al agua. En cada tratamiento se aplican entre 50 y 80 por ojo, estas varían de grosor, tamaño, curvatura y color y de acuerdo con una valoración personalizada. ¿El resultado? Ojos más radiantes y alegres. ¿Duración? Entre 8 y 12 semanas.

UN RITUAL SAGRADO ES...

Aplicarse emoliente de labios para restablecerlos e hidratarlos y evitar que se deshidraten. Este básico de la cosmetiquera está elaborado con vitamina E, aceite de macadamia, de germen de trigo y de caléndula; componentes que previenen la aparición de líneas de expresión alrededor de los labios.

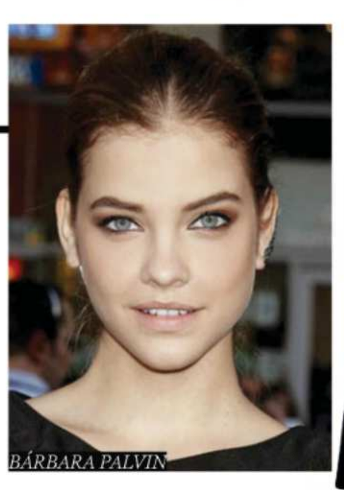
Emoliente de labios, ANA MARÍA, www.cosmeticosanamaria.com



EMMA WATSON

Rostro lozano y despejado... ¡SÍ SE PUEDE!

Envidiamos la piel fresca de las actrices ***Emma Watson*** *y* ***Bárbara Palvin****. La buena noticia: conseguirla no es imposible y para ello existen productos especializados que nos ayudan a mejorar los ojos cansados. Uno de ellos es el Photo finish hydrating under eye, de Smashbox, que hidrata, drena las ojeras, reduce inflamación, da resplandor, reduce arrugas, mejora la textura de la piel, suaviza manchas de la edad, tiene un efecto calmante y tonifica.* ***¿Cómo lo logra?*** *"Los péptidos, la cafeína, la sucrosa y el trehalose son azucares energizantes que hacen un efecto antifatiga, en este caso en el contorno de los ojos", explica David Ramos, gerente de entrenamiento Smashbox.* **a**



BÁRBARA PALVIN



Photo finish hydrating under eye, de Smashbox, en FEDCO


Llama a tu Consultora Independiente Yanbal o comunícate al 01-8000-122223.
yanbal.com • Síguenos en Yanbal.CO @yanbal

NUEVA TENDENCIA

SAVANNA

AGOSTO - SEPTIEMBRE 2014

EXPLORA TU NATURALEZA, LUCE SAVANNA

Yanbal presenta Savanna: una Tendencia que refleja las texturas y colores de la naturaleza en colecciones de maquillaje con tonos neutros y tierra, piezas de alta Bijouterie con detalles exóticos y frescos aromas de notas florales.

Esta temporada, atrévete a lucir looks donde lo moderno convive con lo salvaje. Atrévete a lucir Savanna.

1 2 3 4 5

TEMPTATION
PARA MUJER
YANBAL

PROLONG COLOR
Esmalte para uñas
Larga duración
Secado rápido
10 ml 0.33 fl oz

CRYSTAL GLOSSY
Brillo Labial

1. Fragancia: **Temptation**
2. Esmalte de Uñas: **Verde África**
3. Crystal Glossy Brillo Labial: **África**
4. Cuarteto de Sombras: **Savanna**
5. Pulseras: **Malika, Masai Terra, Nairobi Doré**



¡NO MÁS CARA CANSADA!

'Refresh' en la oficina

Las horas extras, las reuniones interminables, el teléfono que no para de sonar y los e-mails infinitos son causantes de niveles de estrés que debilitan la piel y la ponen opaca y triste. Existen productos que combaten el agotamiento facial para acabar con esta epidemia global.

Texto **KATHY GARCÍA** *Fotografía* **DIEGO SANTACRUZ** *Producción* **NATALIA CÉSPEDES** *Modelo* **MÓNICA CASTAÑO, GRUPO4**



¿Ojeras, poros abiertos y falta de luminosidad en la piel? No eres la única; según un estudio realizado por la Asociación Americana de Psicología, más del 70 por ciento de los estadounidenses experimentaron altos niveles de estrés durante el último año, lo que afectaba conductas saludables como comer balanceado, ejercitarse o dormir bien.

¿Por qué ocurre esto? "El estrés disminuye los niveles de humectación en la epidermis y aparecen signos de cansancio, una situación temporal en la que esta se pone opaca, por estrés, porque eres fumadora o porque estás triste, y aquí la parte emocional es muy importante, pues la piel es el órgano más grande del cuerpo y ella refleja todo", explica la biocosmetóloga María Isabel Fuentes.

¿Cómo combatirlo? "Debes ayudarte con suplementos multivitamínicos, una dieta saludable y tomar gotas homeopáticas si no puedes conciliar el sueño como de costumbre. También desmaquillar y lavar la cara correctamente en las noches antes de ir a dormir, aunque llegues a tu casa a las tres de la mañana, pues así solo te hayas puesto bloqueador solar, los poros se encuentran saturados y no permitirán que la piel respire y se nutra, al contrario, tendrá la acumulación de toxinas y residuos del medio ambiente que solo le suman horas extras de cansancio", asegura la especialista, que →

KIT ANTIFATIGA

1

SKIN ERGETIC CONCENTRADO, BIOTHERM

Este concentrado reparador de los signos de fatiga forma parte de la generación de productos que combaten el estrés, la falta de descanso, la polución y una dieta desequilibrada, que debilitan las defensas naturales de la piel dejando signos visibles de cansancio. ¿Qué contiene? El extracto de brócoli es uno de los activos más poderosos para estimular los mecanismos de autodefensa de la piel y su resistencia frente a la fatiga.

Camisa, chaqueta y falda, JULIO Aretes, SWAROVSKI

2 ACAÍ DAMAGE MINIMIZING CLEANSER, KIEHL'S

Este limpiador ligeramente espumoso y rico en antioxidantes ayuda a la piel a eliminar impurezas y la protege contra los efectos visibles de los daños oxidativos en el tono, textura y elasticidad. Certificado como orgánico por Ecocert. Ingredientes de origen 100 por ciento natural. Sin paraben, sulfato ni silicona silicio.

3 HYDRA CALM, L'BEL



Gracias a sus tecnologías hidratantes le da a la piel de tu rostro una profunda hidratación y sensación de confort, calmando la resequedad y dejándola suave y fresca. Además la protege, ya que contiene FPS 15. Puedes reaplicarla durante el día cuando lo consideres necesario. Su extracto de Baya de Ártico, de propiedades calmantes, da una inmediata sensación de confort.



4 VITAMIN C FACIAL PADS, EN LA RIVIERA

Pads faciales de vitamina C con extracto de naranja, antioxidante y aclarador, ginko biloba y ginseng, regenerantes celulares.

Modo de empleo:

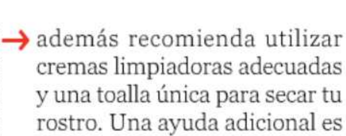
1. Lava tu rostro antes de usar.
2. Coloca los parches en las partes del rostro deseadas
3. Deja actuar los parches de 10 a 15 minutos.
4. Retira los parches después de su uso.



5 CALCETINES REPARADORES IROHA, EN FEDCO

Ponte unas medias de tratamiento intensivo a base de melocotón, que ayudan a suavizar y proteger los pies secos y agrietados mientras proporcionan nutrición intensa. Y si lo que necesitas es suavizarlos, utiliza unas exfoliantes, que retiran las durezas y asperezas de los pies, proporcionando suavidad e hidratación.





→ además recomienda utilizar cremas limpiadoras adecuadas y una toalla única para secar tu rostro. Una ayuda adicional es realizarse tratamientos en cabina para oxigenar, reparar y renovar la piel: "Ideales los que contienen té verde, ácido hialurónico, vitamina C y otros principios activos que ayudan a darle luminosidad al cutis", concluye Fuentes.

Otro especialista, el doctor Andrés Zapata, médico farmacólogo y experto en el cuidado de la piel, enfatiza en que "la forma más efectiva de cuidar la piel es desde adentro y complementando la nutrición. Para ello puedes contar con suplementos dietarios que ofrecen este tipo de beneficios. Nutrientes como el extracto de semilla de tomate y uva brindan una protección contra la oxidación causada por rayos UV. El zinc promueve la producción de proteínas y la vitamina C, además de ser antioxidante, ayuda a aumentar el colágeno".

6 MASCARILLA PARA MANOS, DE CETTUA, EN FANCYBOX.COM

Contiene una innovadora fórmula con base de aceite de karité y aceite de jojoba, los cuales actúan como agentes hidratantes extremos, al mismo tiempo que el colágeno penetra los poros rejuveneciendo y reafirmando la piel de las manos. Utilízalo masajeando las manos para que las esencias de la fórmula sean absorbidas y deja actuar de 20 a 30 minutos.



7 YOUTHMUD TINGLEXFOLIATE TREATMENT, EN LA RIVIERA

Diseñada como un '10 minutos contra el envejecimiento', está hecha a base de lodo del Mar del Sur, de Francia. Puedes usarla varias veces a la semana o cuando quieras una piel lisa y brillante. Proporciona un suave exfoliante.



8 PEEL & REVEAL REVITALIZING, ELIZABETH ARDEN, EN LA RIVIERA

Un tratamiento que actúa exfoliando, suavizando y retexturizando la piel. Contiene extracto de semilla de uva Cabernet: este poderoso antioxidante ayuda a iluminar y equilibrar la dermis a la vez que proporciona protección contra la exposición a elementos ambientales agresivos.

¿Quieres lucir hasta *10 años más joven?*

Ingresa a www.consejosponds.com/historiascolombia y participa por un cambio de look realizado por Alexandra Pumarejo, asesora de imagen; Jorge Fajardo, odontólogo de personalidades; Emiro Buitrago, reconocido estilista colombiano, y Yudy Pinzón, dermatóloga clínica. Adicionalmente recibirás la rutina completa Pond's Age Miracle para el cuidado facial.

Maria Isabel Fuentes, biocosmetóloga, manager de Assul Medical Spa.



Limpiar adecuadamente tu cara y aplicar los productos necesarios para activar tu piel antes de irte a la cama son los secretos para obtener un rostro más firme, joven, luminoso y sano. Te contamos qué ocurre en tu cutis mientras duermes y te mostramos los últimos adelantos de la ciencia para que al despertar veas el descanso y la juventud reflejados en tu tez.

Texto **ADELAIDA GNECCO**

REJUVENECE y embellécete mientras duermes

Cuando duermes, todo tu organismo se renueva, incluida tu piel. Por eso es momento de preguntarte si estás teniendo los cuidados que ella necesita antes de irte a la cama, pues aunque tu ritual de belleza mañanero sea fundamental, también debes preparar adecuadamente tu cutis en la noche para potenciar su belleza. Según una investigación del Institut de Recerca Biomèdica y el Centro de Regulación Genómica de Barcelona, las células madre de la piel se concentran en protegerse durante el día de los daños externos, como los rayos solares, la contaminación, los virus, las bacterias, etc. En cambio, por la noche se centran en la regeneración, aportándole luminosidad, tersura y juventud a tu rostro. Además, las barreras cutáneas disminuyen, haciendo que la piel absorba mayor cantidad de nutrientes y agentes hidratantes, y desde las doce de la noche hasta las cuatro de la mañana, el flujo sanguíneo cutáneo aumenta para liberar toxinas. Por eso es preciso que aproveches este momento para aplicar los productos que tu piel requiera. También es aconsejable darte un ligero masaje facial antes de dormir. Coloca tus pulgares sobre las cienes y ejerce movimientos circulares, luego haz lo mismo en el entrecejo... Tus facciones se relajarán y tu piel lo agradecerá.

La importancia de tener este tipo de cuidados es que con el paso del tiempo, la falta de horas de descanso y las rutinas agitadas, el proceso de regeneración nocturno se va volviendo cada vez más lento. Te contamos cuáles son los hábitos adecuados y los productos correctos para que reviertas el paso del tiempo mientras duermes.

¡Adiós a la pereza! Prepara tu piel para un nuevo amanecer

Es natural que luego de un largo día de trabajo lo último que te provoque hacer sea desmaquillarte, pero es un esfuerzo que vale la pena, pues una vez lo incluyas en tus hábitos cotidianos, verás impresionantes resultados. La doctora Yudy Pinzón, médica dermatóloga, especialista en láser y rejuvenecimiento facial, recalca la importancia de cumplir con disciplina una rutina nocturna adecuada. "La piel sufre de manera habitual la exposición a factores ambientales agresivos, como el sol y la polución, por lo tanto, cuando está totalmente limpia y libre de agresiones, especialmente en la noche, surge la oportunidad de que ella se recupere". Puedes utilizar soluciones micelares o geles sin jabón para eliminar residuos y evitar que los agentes tóxicos absorban tu juventud.

Elixir nocturno, hit facial

Los descubrimientos sobre las dinámicas celulares de la piel durante la noche han dado pie a que importantes laboratorios y marcas de belleza creen productos para renovarla y embellecerla durante la noche. L'Bel desarrolló su primer tratamiento para aplicar antes de dormir, llamado Nocturne Sérum, que en tan solo doce horas ayuda a obtener una piel más suave, luminosa, reparada, firme y uniforme, ya que aprovecha la modulación genética para actuar directamente sobre la piel, sincronizando el ritmo celular y ayudando a la recuperación de los procesos de reparación nocturnos naturales. Adriana Castañeda Ruiz, científica principal de desarrollo de proyectos de L'Bel, despeja todas nuestras dudas sobre este novedoso producto.



Adriana Castañeda Ruiz

CIENTÍFICA PRINCIPAL DE DESARROLLO DE PROYECTOS DE L'BEL

¿Cuáles son los compuestos del Nocturne Sérum que permiten la reparación de la piel durante la noche?

Cuenta con una tecnología exclusiva llamada Synchro Actif, integrada por activos peptídicos y poderosos hidratantes, que estimulan la producción de proteínas y además modulan y activan los procesos de reparación de la piel durante la noche, disminuyendo los signos del envejecimiento

¿Qué ventajas representa utilizarlo de noche?

La noche es el tiempo determinado para el sueño, el pH de la piel y la temperatura se equilibran y la microcirculación sanguínea está controlada. Sin embargo, la piel continúa trabajando y sus procesos de reparación deben ser activados. La piel está más dispuesta a potenciar la acción de los activos, que aseguran una renovación celular exitosa.

¿Cuál es el procedimiento que se aconseja para aplicarnos el producto antes de dormir?

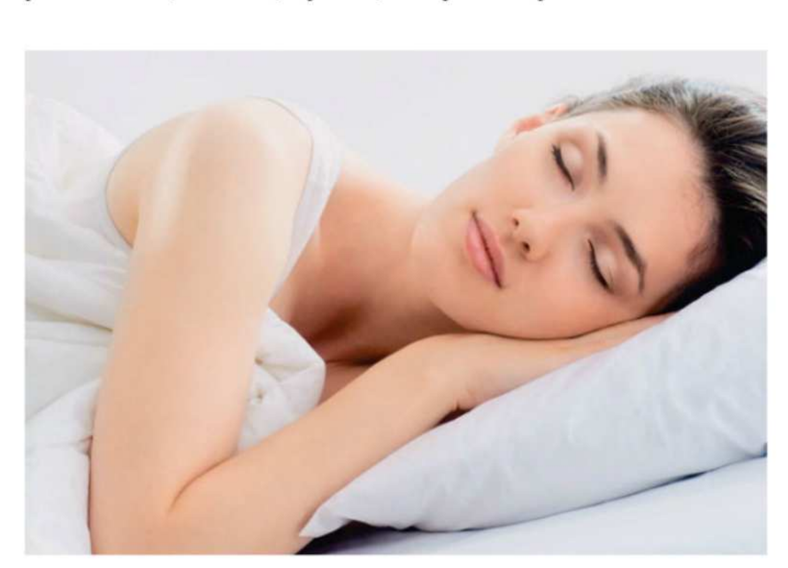
Antes de dormir y después de limpiar tu rostro, aplica un poco de Nocturne Sérum en las yemas de los dedos, presiona tus manos y deja que el sérum se transforme en un líquido suave y delicado. Aplícalo sobre tu rostro con suaves masajes hasta su completa absorción. Si lo deseas, aplica un poco más en tu cuello.

¿A partir de qué edad se recomienda usar este producto y para qué tipo de piel es aconsejable?

Lo pueden usar mujeres de todas las edades y está recomendado para todo tipo de piel, excepto piel sensible. Y hay que tener en cuenta que el sérum fue diseñado para aplicación en rostro y cuello únicamente.

¿Qué otros hábitos o costumbres podemos implementar en nuestra vida diaria para potenciar los efectos del producto?

El Nocturne Sérum es un activador de los procesos de reparación de la piel, los cuales se ven afectados por el estilo de vida, la edad, la falta de sueño y los factores ambientales. En la medida en que tengamos una buena dieta, hagamos ejercicio, durmamos mínimo ocho horas, protejamos la piel del sol y de las agresiones ambientales, los efectos se verán altamente potenciados. **a**





Máxima 'beauty'

Limpiar el maquillaje y los despojos ambientales que han quedado en el rostro es el requisito para que los productos o los principios activos que vayamos a aplicar luego, para rejuvenecer, desmanchar, prevenir arrugas, etc., actúen de manera efectiva en la piel. "Después de desmaquillarse se pueden aplicar productos que calman la piel, como aguas termales –afirma la doctora Pinzón–. Acto seguido, el principio activo. Esto quiere decir que si es una piel deshidratada y seca, se debe aplicar la crema, el suero o producto hidratante y si es una piel con manchas, resulta necesario usar la crema despigmentante prescrita".

Los expertos de L'Bel han determinado que desde la primera noche de uso del Nocturne Sérum, sentirás:

91% más luminosidad.

93% más hidratación.

95% más suavidad.

Y al usarla noche tras noche:

92% menos arrugas.

97% tono más parejo.

100% más firmeza.



Inclinación lateral de cuello: *toma la cabeza por encima de la oreja e inclínala hacia el lado de la mano con la que te estás ejercitando. Luego cambia de lado. Mantén el estiramiento de 20 a 30 segundos.*

Flexión de cuello: *con las manos, toma la cabeza desde la parte más alta e intenta llevar el mentón al pecho. Sostén de 20 a 30 segundos.*



Extensión de la muñeca: *apoya la palma de la mano, sin levantarla, sobre la pared, el hombro debe girar 90 grados y el tronco debe permanecer recto mirando hacia el frente. Repite este ejercicio con las dos manos y sostenlo por 20 o 30 segundos.*

El sedentarismo, las malas posiciones y el trabajo bajo presión son condiciones a las que las mujeres nos exponemos a diario y que acarrean trastornos osteomusculares y dolores físicos. Para evitarlos, tómate unos minutos al día para estirar el cuerpo. Te damos una rutina que podrás practicar en tu oficina.

Producción **NATALIA CÉSPEDES** *Fotos* **DIEGO SANTACRUZ** *Modelo* **MÓNICA CASTAÑO,** *de Grupo 4 Ropa* **JULIO** *Accesorios* **SWAROVSKI**



Martha Yaneth Farfán

FISIOTERAPEUTA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL, ESPECIALISTA EN EJERCICIO FÍSICO Y SALUD DE LA UNIVERSIDAD DEL ROSARIO, CON EXPERIENCIA EN ENTRENAMIENTO FUNCIONAL Y REHABILITACIÓN DEPORTIVA.

GIMNASIA DE ESCRITORIO

¿Sabías que cuatro de cada diez mujeres aseguran sentirse estresadas en situaciones de exigencia laboral? (Según un estudio de D'Alessio, empresa de investigación, comunicación y marketing). Esta situación se puede ver reflejada en los siguientes síntomas:

- Temblor corporal
- Tensión muscular
- Sudor en las palmas de las manos
- Fatiga prolongada
- Comer en exceso o dejar de hacerlo
- Problemas sexuales
- Inquietud, nerviosismo, ansiedad, temor o angustia
- Irritabilidad, enojo o furia constantes
- Dificultad para tomar decisiones
- Preocupación excesiva
- Cambios de humor injustificados.

¿Cómo manejarlo?

Se recomienda a las empresas tomar medidas preventivas en pro de la salud física y emocional de sus empleados y recurrir a estrategias como talleres, charlas y jornadas saludables que ayuden a combatir la fatiga y el cansancio. Otro truco efectivo y sencillo es practicar ejercicios respiratorios con frecuencia que permitan al organismo enfrentar las situaciones estresantes e incluir en la rutina diaria actividad física que estimule los procesos naturales del cuerpo y le ayude al organismo a recuperarse del desgaste. Martha Yaneth Farfán, fisioterapeuta, nos propone una serie de prácticas para realizar en la oficina. ¿Con qué frecuencia?Lo ideal es que las realices cada dos horas, durante el tiempo laboral, dedicándoles de cinco a diez minutos.



Estiramiento de músculos posteriores de miembros inferiores: *inclina una pierna hacia adelante, apoyando el pie en el piso pero doblando la rodilla. Estira la otra pierna hacia atrás, dejándola totalmente recta y con la planta del pie apoyada sobre el piso. Sostén por 30 segundos y luego intercámbialas.*





Estiramiento de músculos posteriores de miembros inferiores y espalda: *cruza los pies, uno sobre otro y deja caer tu espalda sobre las piernas, intentando tocar tus pies con las manos.*

Estiramiento de músculos anteriores del muslo: *estando parada, levanta un pie con la mano, pégalo al glúteo y sostenlo con la mano. Luego intercambia el ejercicio. Recoge durante 30 segundos cada pierna.*



Movilización de miembros inferiores: *en puntas de pie, eleva y luego baja los talones repetidamente. Esto mejorará la circulación y promoverá el retorno venoso.*



'ERES CAPAZ DE LOGRAR TODO LO QUE TE PROPONES'


FOTO: ANDRÉS OYUELA

POR
Carolina Cruz
Virreina nacional de la belleza, semifinalista en Miss Internacional, presentadora, modelo de grandes ligas y empresaria exitosa. Hoy en día es la reina del Twitter por su fidelidad con sus seguidores y por sus oportunos y efectivos secretos de beauty coach, moda y estilo.

Hoy quiero saludar muy especialmente a las mujeres que, como yo, han sido emprendedoras y han demostrado que el sexo fuerte es el femenino, no el masculino.

En esta edición de mi columna trataremos un tema que me apasiona profundamente, porque si hoy me preguntan qué es lo que más me llena de orgullo, puedo responder, sin pensarlo: mi empresa y mi equipo de trabajo.

Ha sido un camino de casi doce años de esfuerzo. La idea de crear mi propia empresa se les ocurrió a mi hermano, Iván Cruz, y a mi mamá, Luz María Osorio. Ellos le dieron vida a esta realidad que hoy me llena de satisfacción y de tranquilidad, pero además me da mucha alegría poder decir que en ella le seguimos apostando a lo nuestro, a lo colombiano, a la mejor calidad. Nuestra línea de zapatos se fabrica en Bucaramanga, nuestros accesorios, en Bogotá y nuestra línea de salud y belleza, en Barranquilla.

Nada me apasiona más que hablar de mi empresa, ya que como familia hemos tenido que esforzarnos mucho para lograr estar donde estamos y tener lo que tenemos. Desafortunadamente, crear empresa en Colombia es costoso y muy complicado, pero no imposible. Las redes sociales se han convertido en aliadas infalibles, pues son una herramienta de trabajo para vender y mostrar el talento.

Mujeres, nada es imposible en esta vida y mucho menos cuando lo hacemos con pasión y respeto, sin necesidad de apagar la luz de los demás.

Sé que antes de empezar uno se llena de dudas, temores y miedos, pero cuando con el paso del tiempo empiezas a darte cuenta de que valió la pena, todo se vuelve más emocionante y significativo. Así que, amigas, no lo piensen más, demostremos de qué estamos hechas y hasta dónde podemos llegar.

Adelante y mucha suerte, que nada ni nadie les diga que no son capaces.

Un abrazo muy fuerte.



Florencia — Tunja

CAROLINA CRUZ



FOTOS TOMADAS DE INSTAGRAM



Eleva el estatus de **TU MELENA**

El indestronable liso para un viernes tranquilo en la oficina, las colas de caballo para días agitados en los que necesitas sentirte fresca y los recogidos tipo celebridad para tus eventos especiales son algunos de los peinados ganadores de la temporada.

Producción **NATALIA CÉSPEDES** *Fotografía* **DIEGO SANTACRUZ**
Modelo **ZAHIRA BENAVIDEZ, DE GRUPO 4**

Casi nunca tenemos tiempo para hacernos peinados muy elaborados antes de salir para la oficina, pero ello no es impedimento para crear con nuestra melena el accesorio más chic y femenino. Con la ayuda de Oscar Serna, peluquero, te mostramos tres looks sencillos de hacer y en tan solo cinco minutos. "Las mujeres quieren verse lindas sin perder su propio estilo, por eso los peinados aunque tienen bases similares se adaptan a todo tipo de variaciones cargadas de ingenio y creatividad, el truco está en aprender a jugar con tu melena", asegura Serna.

DONITA BY YOURSELF

- **Lo primero que debes tener es una donita para recogidos, pero en caso contrario crea una con un par de medias: corta las puntas y envuelve hasta formar una dona gruesa.**

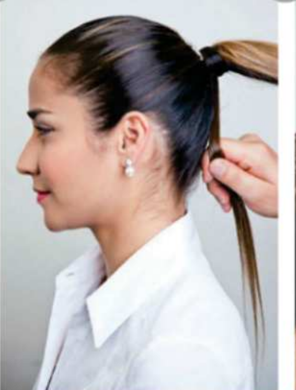
KIT ALIADO





1. Línea Hair Spa Fortificante Muss de RECAMIER
2. Crema para peinar Brillo Radiante Konzil de SCHWARZKOPF Acondicionador Brillo Radiante Konzil de SCHWARZKOPF







¿CUÁNDO LA PUEDO USAR? **Un peinado que aunque parece sencillo no todas dominamos y que es perfecto para un día atareado en el que necesitas sentirte cómoda y femenina.**

COLA DE CABALLO

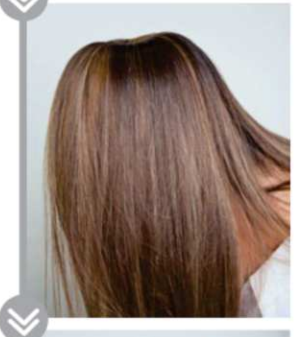
¿Cómo la hago?

- **Peina y desenreda tu cabello y realiza una cola de caballo (puedes hacerla tan alta como quieras).**
- **Aplica un poco de laca para fijar las hebras y recoge con una banda elástica.**
- **Finalmente cubre la banda con un mechón de pelo y asegura el mismo con una pinza invisible.**
- **¡Para darle un toque más relajado puedes dejar algunos mechones sueltos a manera de flequillo!**

www.facebook.com/pages/Oscar-Serna-Peluquería









LA ONDA DE LAS DONITAS

Ya no tienes que envidiar los peinados y recogidos de las celebridades, en cinco simples pasos puedes hacer tú misma el que más te guste. ¿Cómo lograrlo?

- *Realiza la misma cola de caballo del peinado anterior y luego de peinar bien pasa la dona por el medio del cabello y llévala hasta la base de la cola, cubriendo la banda elástica.*
- *Inclina la cabeza para formar una corona con tu cabello que recubra la dona.*
- *Pasa otra banda elástica sobre esta corona para asegurar los cabellos y crear un recogido.*
- *Con las puntas que sobran forma lazos de dos cadejos y enróllalos alrededor de la dona, asegurándolos con pinzas invisibles.*
- *Pssst... Si prefieres los looks orgánicos, despeina algunos mechones para darle un aspecto más tranquilo sin perder sofisticación.*



¿CÓMO LOGRAR UN LISO IDEAL?

El pelo liso nunca pasará de moda y es el favorito de muchas por su versatilidad y sobriedad; funciona en casi todas las melenas sin importar si son largas o cortas. Sigue estos pasos para lograr un liso a tu nivel:

A Lava tu pelo con agua tibia para potenciar el brillo de las hebras y aplica un champú, de preferencia natural, haciendo masajes suaves en el cuero cabelludo; enjuaga.

B Aplica un tratamiento hidratante y deja actuar entre 10 y 15 minutos y lava por completo.

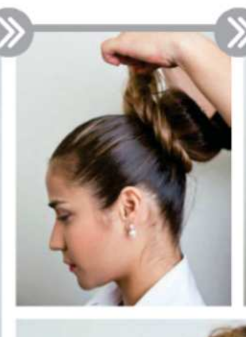
C El siguiente paso y uno muy importante es aplicar un protector térmico, ya que expondrás tu melena a altas temperaturas.

D Retira el exceso de agua con una toalla y seca por completo con un secador.

E Posteriormente plancha las hebras y listo. ¡Pssst... Recuerda, por la seguridad de tu cabello, ¡utilizar planchas profesionales!

¿CUÁNDO LA PUEDO USAR?
¡Y listo! Tienes un peinado de celebridad para un coctel después de la oficina o para salir a comer.

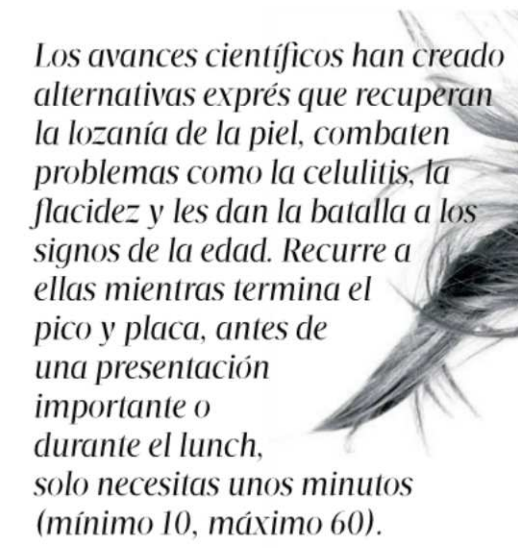








Oscar Serna. Autopista Norte # 83-82, apto 301, Bogotá. Cel. 312 4818890



Los avances científicos han creado alternativas exprés que recuperan la lozanía de la piel, combaten problemas como la celulitis, la flacidez y les dan la batalla a los signos de la edad. Recurre a ellas mientras termina el pico y placa, antes de una presentación importante o durante el lunch, solo necesitas unos minutos (mínimo 10, máximo 60).

TRATAMIENTOS

PRE & AFTER OFFICE

Estrategia 'beauty'

Después de una semana cargada de trabajo, de exponerte al humo de los autos y a la polución ambiental, la piel pide a gritos un descanso. No tienes que esperar a tener una ocasión especial para consentirla, en una escapadita durante el almuerzo lo puedes hacer. ¿CÓMO? Con una Limpieza Facial Maxim y una Hidratación Facial Ultradeep, dos procedimientos sencillos que la mantienen joven y libre de impurezas, mientras la hidratan a profundidad. "Las puedes realizar en cualquier momento y a cualquier hora, incluso a medio día para luego continuar con tus labores. Incluyen procesos de tonificación, limpieza y despigmentación", explica Ernesto Andrade, cirujano plástico miembro de la Sociedad Colombiana de Cirugía Plástica. Recupera la vitalidad que tu rostro necesita para recibir con el mejor semblante a los socios de Latinoamérica en solo 60 minutos y optimiza sus resultados con una buena crema hidratante y una adecuada nutrición.

Realiza la Limpieza Facial Maxim por lo menos una vez al mes para hacerles stop a las espinillas y puntos negros y la hidratación una vez cada 15 días. ERNESTO ANDRADE

Carrera 19C # 90-59. Tel. 745 8820, Bogotá
www.ernestoandrade.com



Tu mejor carta de presentación

Olvídate de aquella idea de que la flacidez solo se presenta en los glúteos y en las piernas, pues con el trasegar de los años el rostro también va perdiendo elasticidad y colágeno. Luce un aspecto más joven en la presentación de los informes trimestrales que tienes el próximo mes. **¿CÓMO?** "Con Exilis Face, un método que combina y potencia su poder a través del ultrasonido y el frío y logra un efecto de tensado cutáneo rápido en tres sesiones (una a la semana)", asegura Andrés Martin Rey, director médico de Inláser. Una herramienta de oro en el rejuvenecimiento facial no invasivo, concebida como una terapia placentera de resultados sorprendentes. Complementa con la gimnasia facial matutina, una técnica que mejora considerablemente el tono cutáneo: frente al espejo, forma una 'O' exagerada con la boca, repite diez veces, aguantando de tres a cinco segundos en cada ocasión. Haz lo mismo con la 'U' y la 'X'.

Calle 108 # 14-36. Tel. 744 2395, Bogotá www.inlaser.com.co

Manchitas, controladas

Con el embarazo, la exposición inadecuada al sol y el cuidado incorrecto de la tez, es más probable que las pequeñas huellas color marrón hagan su arribo, pero, ¡tranquila! No tienes que resignarte a vivir para siempre con esas indeseables apariciones, con un protocolo de despigmentación las puedes desvanecer. "Es un procedimiento que implica la utilización de varias tecnologías y productos para eliminar las manchas de la cara y lograr un color homogéneo; mejora su textura y es una buena forma de prevenir el envejecimiento", afirma Felipe Amaya, cirujano plástico. **¿CÓMO FUNCIONA?** En la mañana, aplícate en casa los productos recetados por tu especialista y en la noche asiste a su consultorio para una sesión de láser de solo quince minutos (una vez al mes).

Se recomienda una sesión láser mensual en un lapso de tres meses y el tratamiento en casa puede continuar de forma indefinida. FELIPE AMAYA

Avenida Carrera 9 # 116-20, consultorio 220. Tel. 637 3040, Bogotá. USA: (305) 407 8515 www.felipeamaya.com

Presupuesto sin 'patas de gallina'

El uso de la toxina botulínica ha sido en los últimos años uno de los tratamientos más rápidos y efectivos para relajar los músculos que producen las líneas de expresión o las arrugas faciales, algunos de los signos más frecuentes del paso irreversible de la edad. Si estás cansada de que te pongan dos o tres abriles más, con tan solo diez minutos que inviertas en esta técnica podrás eliminar por seis meses su apariencia. "Este tratamiento proporciona un aspecto juvenil, de luminosidad y frescura, características que las ejecutivas buscan en la actualidad", asegura Diana Rincón, especialista en medicina estética y directora médica de Rada Cassab. Completa sus efectos con cremas antiedad, antioxidantes que puedes encontrar en los alimentos y con el uso religioso del bloqueador solar. Aunque requiere de una sola sesión, es recomendable que asistas a un control a los diez días, pues sus efectos empiezan a ser notorios a partir del tercero.

¿El mejor momento? Al iniciar tu día, lo recomendable es que durante las cuatro horas posteriores continúes con tus actividades habituales. DIANA RINCÓN

Calle 109 # 18C-17. Tel. 620 2081, Bogotá. Carrera 34 # 10-25, Edificio Diez Hotel, int. 1121. Tel. 448 0093, Medellín www.radacassab.com

Inversión a futuro

No has podido estrenar la blusa y la falda que compraste hace algunos meses porque a pesar de que perdiste los kilitos que necesitabas para 'entrar' en ellos, la flacidez se apoderó de tus brazos y tus muslos... La Radiofrecuencia, aplicación de ondas electromagnéticas que llegan a las capas más profundas del cutis, restructurando las fibras de colágeno para lograr un efecto tensor, irrumpe con fuerza en el país como un tratamiento de rejuvenecimiento facial y corporal. "Después de perder peso, son las zonas más vulnerables del problema. Aunque existen efectos inmediatos que duran una semana, hay resultados permanentes de uno a dos años que se logran con más de ocho sesiones", agrega Mauricio Linares, cirujano plástico. Una de las recomendaciones es no exponerte al sol las 24 a 48 horas posteriores, por lo que intenta hacerlo un viernes en la tarde en el que no tengas muchos planes para el fin de.

Aminora la apariencia de la celulitis, ya que estimula el drenaje y elimina líquidos y toxinas. MAURICIO LINARES

Tel. 347 1017, Bogotá. Cel. 315 8227046 www.mauriciolinares.com

Capitaliza tu cuerpo

Si quieres alcanzar la figura que deseas, es momento de invertir dos días a la semana para alcanzar las ganancias que siempre has soñado. En el módulo térmico, un equipo exclusivo de Figurella, puedes realizar una rutina de ejercicios personalizados a la misma temperatura del cuerpo humano para reducir grasa localizada, tonificar tejidos y reactivar la circulación sanguínea. "Veinte minutos de movimientos dentro del módulo equivalen a una hora y media en un gimnasio. Se necesitan dos sesiones por semana, cada una de 60 minutos", explica María Mezzatesta, directora de Figurella Internacional de Colombia. En las mañanas o en las noches... agéndate para esculpir y mantener una nueva silueta y adopta un estilo de vida más saludable con su asesoría. **a**

¡Una buena inversión! Los resultados se empiezan a notar después de dos semanas, pero es importante continuar por tres meses para poder memorizar los logros obtenidos. FIGURELLA

Carrera 11 # 84-42, casa 7. Tel. 616 8477, Bogotá www.figurella.com.co Encuéntralos en otros puntos en Bogotá, Medellín y Barranquilla.



PARA SANARTE DE ADENTRO HACIA AFUERA

DETOX de Oriente

Es hora de regalarle a tu organismo un atuendo interior para optimizar tus acciones y recargar energía. ¿Cómo? A través de soluciones naturales como un extracto a base de apio, una infusión con caléndula o métodos radicales como la sueroterapia. Desintoxicación S.O.S. para mujeres que viven contrarreloj...

Directamente desde China... La medicina tradicional se ha encargado de heredarnos algunas de sus prácticas milenarias para encontrar el bienestar a través del equilibrio entre el cuerpo y la mente. Métodos reconocidos como la acupuntura, los hilos chinos, el uso de elementos naturales y ahora técnicas de limpieza desde el interior se han convertido en alternativas cada día más solicitadas en el país.

¿Te sientes agotada, cansada, luces una piel opaca y un pelo sin brillo que no cesan con la visita a la peluquería o con una buena dosis de café? La mala alimentación, el sedentarismo, la polución ambiental y el estrés son algunos factores de contaminación que debes vigilar. "Así como te preocupas por →

La clave está en reemplazar hábitos cotidianos, implementar un estilo de vida más saludable y dejar de lado el sedentarismo.


PRE FALL 14
BERMUDA
$ 119.900
ELA

lucir bella: te bañas todos los días y utilizas fragancias para oler delicioso, realizar una limpieza periódica en tu organismo debería ser una prioridad en tu agenda", explica Sandra Ximena Urrea, médica homeópata.

Existen métodos que forman parte de la medicina tradicional china que te pueden ayudar a eliminar de manera natural todo lo que no necesitas. Si eres de las que les da un poquito de flojera el tema de la cocina, contempla estas alternativas sugeridas por la especialista.*

Un purgante a base de plantas: limpia tu organismo eficazmente. Consta de dos dosis que se ingieren en un lapso de tiempo de quince días.

Goticas sanadoras: desempolva tu organismo con esta solución que funciona como un drenador hepático.

Sueroterapia: se trata de la aplicación intravenosa de medicamentos homeopáticos y oligoelementos a través de sueros. Funciona como una especie de barrido en tu organismo y el número de sesiones que necesitas depende de tu diagnóstico.

* Recomendaciones de Sandra Ximena Urrea, médica con especializaciones en homeopatía y acupuntura de la Universidad Nacional de Colombia.



ESCOBA Y TRAPERO PARA EL ALMA

Libérate de las malas energías, desintoxica tu alma y llénala de buena vibra. No tienes que abandonar tu trabajo e irte a meditar a las montañas de Colorado, con solo ajustar algunas tuercas fallidas serás una mujer nueva:

- *Inscríbete a clases de yoga o Tai Chi.*
- *Cuando te invada el estrés, realiza alguna actividad que te llene de paz y tranquilidad como caminar, bailar, charlar con tus amigas o cocinar.*
- *Guarda en el cajón del olvido aquello que te hace o te hizo daño y trae a colación todos aquellos recuerdos que te hacen bien. Piensa en lo que te hace suspirar.*
- *Recuerda que el cambio comienza por ti.*
- *Sonríe sin razón aparente.*

Desintoxícate mínimo dos veces al año. Diciembre y junio son las fechas ideales.







¿INTOXICADA? PLAN S.O.S.

Ármate con lo básico, solo necesitas una buena actitud; dirígete a tu supermercado más cercano y prueba con estas recetas naturales extraídas de la botica de la abuela... (No tardarás más de cinco minutos en su preparación).

1

EXTRACTO DESINTOXICANTE

Consúmelo después de vacaciones o tras un tratamiento médico, tiene propiedades diuréticas y contribuye a eliminar toxinas.

Necesitas:

- *1 palo de apio*
- *150 g de uvas verdes*
- *300 g de zanahoria cruda*
- *1 manotada de perejil liso*

Manos a la obra:

Introduce todo en un extractor, intercalando los ingredientes. Tanto las uvas verdes como la zanahoria deben agregarse con cáscara. Pssst... decora con un bastón de zanahoria y otro de apio.

** (Obtendrás un vaso grande o dos pequeños)*

Receta del restaurante SUNA. Calle 72 No. 5-09, en Bogotá.

2

JUGO MEGASALUDABLE

Una opción perfecta para iniciar un nuevo día es un batido de papaya y cristales de sábila.

¿Cómo se prepara?

Toma una hoja grande de aloe (sábila) y extrae su pulpa. Añádela a un litro de agua y agrega papaya a tu gusto. Licua y bebe entre comidas. Pssst. Si lo deseas puedes complementar con cubitos de hielo. Lo que debes saber... La papaya posee propiedades curativas para el sistema digestivo, ayuda a desinflamar, limpiar y facilita la digestión.

3

LA HORA DEL TÉ

Una tarde de encuentro con tus amigas puede ser una excelente excusa para probar infusiones naturales y disfrutar de sus beneficios para la salud. La recomendada: agua de caléndula.

¿Cómo se prepara?

En una taza con agua hervida agrega hojitas de caléndula y complementa si lo deseas con un chorrito de miel y maticas de hierbabuena. Pssst. Un sistema digestivo desinflamado contribuye a una buena eliminación de toxinas. a

> "Dependiendo del paciente, se recetan esencias florales para manejar la ansiedad o la impaciencia. Se hace todo un trabajo integral para que no solo haya cambios físicos sino psicológicos"
>
> SANDRA XIMENA URREA



www.doctoraurrea.com · Carrera 14 # 98-95, consultorio 410, Centro Médico Chicó 99. Tels. 610 8352 y 610 8612, Bogotá.



Todos los sábados del mes disfruta de shows cargados de
magia, ilusión y mucha diversión.

[





]

www.granestacion.com.co www.andrescarnederes.com

GE
GRAN ESTACION
Centro Comercial
impresionante

ACABA CON UN INICIO DE SEMANA TRISTE

'Qué pereza, hoy es lunes'

El fin de semana fue demasiado corto y el ánimo laboral está por el piso, pero este día debe ser el más productivo de la semana. Expertos nos dicen cómo encontrar la felicidad en el trabajo para que comiences con el pie derecho, y hasta más temprano, sin importar lo que pase.

Según estudios, el promedio de las personas no sonríe sino hasta después de las 11:16 a.m. el primer día de la semana. ¿Cuáles son las principales razones para tener un *blue monday* y cómo solucionarlo? De acuerdo con la *coach* laboral Sylvia Ramírez: "El *blue monday* implica sentirnos 'tristes' frente al lunes y eso es muy distinto a estar malhumorado o a tener pereza. La tristeza es un indicador poderoso que nos está pidiendo a gritos que tomemos algunas decisiones. En este caso es posible que nuestro trabajo sea la gran causa de mortificación", dice la experta.



1 IDENTIFICA EL PROBLEMA Y DALE SOLUCIÓN Revisa si es tu jefe, tus labores, la oficina, etc. Cuando precisas dónde está el inconveniente es más fácil tomar acciones para solucionarlo. Si es tu caso, aprovecha que es una nueva semana y la oportunidad de un nuevo comienzo, deja atrás lo que pasó y recuérdale a todo el mundo por qué eres buena en lo que haces. ¡Lucha por ese aumento!

2 DEJA LA CARA GRUÑOÑA Cuando se escudriña un poco sobre lo que hay detrás de la mala cara de un gruñón, usualmente se encuentra a una persona que siente que tiene que hacer más de lo que puede o que no controla casi nada de lo que pasa en su vida. La clave está en administrar mejor el tiempo.

3 ESTOY CANSADA, NO DORMÍ BIEN ¿Eres de las que dejan para el domingo los pendientes de la oficina, las tareas de los niños o las lecturas de placer y terminas rendida? La clave está en saber con anticipación, desde el mismo viernes, cuál es el día que vas a dedicar 100 por ciento a descansar. La práctica o el hábito de vivir repasando las listas de asuntos pendientes es un grandísimo impedimento para tener un descanso realmente reparador.

4 NADA ME QUEDA BIEN, AUMENTÉ 3 KILOS EL FDS Los domingos es casi imposible hacer dieta y los lunes nos levantamos sintiendo que nada nos queda bien. "Si quieres tener un estómago plano, lo mejor es tomar cremas o sopa de vegetales, sin harinas. Evita los sólidos para que el intestino no trabaje mucho y el cuerpo no amanezca hinchado. Come bajo en sal", explica la nutricionista y *health coach* de Reebok, Alejandra Náder, quien nos asesora en los tips de alimentación.

5 MADRUGA Llega media hora antes y saca un poco de ventaja al buen chisme que se genera cada lunes junto a un café y que en ocasiones detiene tus funciones hasta por casi una hora. Notarás la diferencia.



Sylvia Ramírez Rueda, Felicidad, Coaching & Personal Branding. sylvia@sylviaramirez.com.co
Alejandra Náder, nutricionista y health coach de Reebok. alejandra@nammura.com




Fájate®
Diseños D'Prada
Camisa
CONTROL
MAYOR COMODIDAD Y
FRESCURA
Ref
11063
Estiliza tu figura, realza el
busto, moldea abdomen y cintura
Ideal para usar como blusa
basica exterior
Costuras lisas que aportan total
suavidad en tu piel
Elástico siliconado que se adhiere
a la piel en la zona de la cadera
www.fajate.com.co
/FajateColombia
/Fajate
/Fajatecom

ENAMORÁNDONOS


FOTO: HERNÁN PUENTES

POR **Margarita Ortega** *Actriz y presentadora, cocinera autodidacta, vegetariana / vegana y mamá y empresaria online de* **www.cocinandoconmargarita.com**

No te juzgues, dales tiempo a los procesos, sé paciente. Si la cosa está muy mal, recuerda que el sol siempre sale y repite con honestidad lo que dice por ahí con tanta verdad la señora Louise Hay: "Me amo y me acepto exactamente tal como soy".

Hace unas horas, antes de escribir esta columna, recibí un *mail* de una de mis alumnas de cocina natural en línea quien me hablaba de un agotador padecimiento que le había cambiado la vida. Ese dato, uno como tantos que nos aquejan, era especial porque esta estudiante me decía en su comunicado que estaba haciendo una transición amorosa y responsable hacia una manera de alimentarse más natural y, sobre todo, de encontrarse con ella y con su entorno, con libertad y aceptación. Esta estudiante ha padecido varios desórdenes alimenticios y ha estado muy enferma física y emocionalmente por esto. Aunque sé que en líneas generales siempre hablamos de alimentación 'física', hoy quisiera que nos rindiéramos frente a otro tipo de alimento, el del amor propio, el de la única y verdadera posibilidad de amar al otro desde una perspectiva real, desde la perspectiva de mi aceptación profunda, de mi 'yo' en armonía, de mi respiración pausada y capaz de transformar al mundo, mi mundo. Pensando en esta estudiante recordé cómo, luego de agotadores días de trabajo o de actividad diaria, todos nos sentimos un poco desmadejados, vulnerables, y cómo resulta infinitamente recompensante y estimulante habilitar ese vínculo consigo mismo que se nutre frente al espejo, sabiendo, por demás, que se ha cumplido con uno, que se ha llegado a un peldaño de otro peldaño de muchas escaleras de aquellas que se transitan por la vida, que mañana será otro día, que podemos permitirnos el querernos y por supuesto dejar que ese amor haga de las suyas con agradable sinceridad porque, aunque no somos perfectos, el hecho de redescubrir día a día la vida implantada en cada uno de nosotros, en esta creación de sentimientos y percepciones únicos de un entorno compartido del que soy parte y transformador, es una sensación estupendamente perfecta e inigualable y que por esa razón, gestora de tantas otras, conviviré de la manera más íntima, unida y fiel a mí hasta el final de mis días. El silencio en mi interior es regocijo de amor por los demás a partir de mi propia existencia. Pensé entonces en mi estudiante y en ustedes, nuestras lectoras, y me dio por llenar esos espacios en los que nos consentimos, como el del cuidado personal, con recetas, por supuesto naturales, que hoy les comparto para desnudarnos enamorándonos de nosotros mismos, de lo que vemos frente al espejo y para vestirnos como ha de ser, con una piel nueva, de adentro hacia afuera.

EXFOLIANTE NATURAL para piel radiante

Mezcla 4 cdas de sal marina con 6 cdas de aceite de oliva. ¿Sencillo, verdad? Ya tienes listo un exfoliante natural que remueve las células muertas residuo del continuo proceso de renovación cutánea, lo que le devolverá a tu piel luz y suavidad. Como la sal es abrasiva, no exageres, y por favor no uses este exfoliante de manera continua y menos en la cara. Todo con mesura. Enjuaga con agua caliente y disfruta de tu nueva piel.

Anotación: para esta receta puedes, si te apetece, cambiar la sal por azúcar morena, es decir, de grano grande.

LIMPIADOR FACIAL para pieles delicadas

Mezcla una taza de hojuelas de avena que habrás pasado, en seco, por tu procesador de alimentos o por tu licuadora hasta pulverizar, con 5 cdas de la crema corporal de tu preferencia. Opta por alguna de origen natural, en lo posible, y ojalá sin parabenos, más 2 gotas de aceite esencial de lavanda. Este último ingrediente es opcional y debe ser aceite esencial. Masajea tu cuerpo con este mix, abrázate y respira profunda y felizmente mientras lo haces. Aprovecha para limpiar tu cuerpo de la receta y date un buen baño calientito y relajante.

BLANCO, BLANCO para axilas, codos y rodillas

Para sacarle el máximo provecho al insuperable valor agregado del bicarbonato de sodio, prepara una mezcla con un poco de bicarbonato más agua o, si quieres algo un poco más agresivo, con limón, y frota, suavemente, la parte que deseas aclarar. Lava y, eso sí, no te expongas al sol inmediatamente.

Luego del reencuentro con tu belleza natural, propia, particular, conéctate con tu interior a través de un suave fluir. No te juzgues, dales tiempo a los procesos, sé paciente. Si la cosa está muy mal, recuerda que el sol siempre sale y repite con honestidad lo que dice por ahí con tanta verdad la señora Louise Hay: "Me amo y me acepto exactamente tal como soy". **a**




¿A QUÉ LUGAR
DE TU MENTE
QUIERES ESCAPAR?
NESTEA®
EXOTIC MIX
NUEVO
NESTEA
EXOTIC MIX
FRUTOS ROJOS
FLOR DE JAMAICA
NESTEA
EXOTIC MIX
LULO
YERBABUENA
NESTEA
EXOTIC MIX
MANGO
LIMONARIA
LA MEZCLA ÚNICA DE TÉ CON EL INIGUALABLE SABOR DE
LAS FRUTAS Y LAS HIERBAS AROMÁTICAS.
WWW.FACEBOOK.COM/NESTEA.CO

El nuevo código de las AVENTURAS DE OFICINA

Los tiempos han cambiado y tener un romance o un encuentro sexual casual con un compañero de trabajo ya no se considera necesariamente un pecado, todo lo contrario, puede ser una experiencia revigorizante. Eso sí, evita meterte con un hombre casado, respeta los horarios laborales, no patrocines chismes y ni se te ocurra armar escándalos. Te damos los consejos infalibles para vivir con total plenitud esta experiencia.

¿Sabías que aproximadamente el 40 por ciento de los empleados han tenido una aventura amorosa en la oficina? Así lo confirmó un sondeo de la Sociedad para la gestión de Recursos Humanos. Y es que no nos digamos mentiras, los ambientes laborales nos ofrecen una tentación inigualable. Los hombres con corbata, camisa de botones y traje elegante, nos enloquecen. Y ni hablar de ese escenario de prohibición que hace que aumenten la tensión sexual y el deseo entre tu compañero (o jefe) y tú.

Cada vez son más las empresas que entienden que esta situación es inevitable y, por lo tanto, no reglamentan las relaciones entre empleados. Si este es tu caso y tienes a alguien en la mira, la doctora Frauky Jiménez, psicóloga especialista en terapia de pareja y sexualidad, te dibuja los límites y las precauciones que debes tener en cuenta antes de sucumbir a la tentación. “Es usual que cuando dos compañeros se reúnen en fiestas donde hay alcohol, o cuando viajan fuera de la ciudad juntos y se empiezan a tener mucha confianza, tengan relaciones sexuales fugaces, que muchas veces dan pie a la creación de vínculos sólidos. Esas parejas se unen y pueden terminar formando una familia”, explica la experta.

El problema es cuando se crea el hábito de acostarse con los compañeros de trabajo, por un lado esto conlleva a la promiscuidad y por el otro, genera una mala reputación laboral, así que ten mucho cuidado. Para guiarte un poco y ayudarte a evadir posibles errores, te damos las cuatro reglas de oro del ‘affaire’ laboral:

40%
de los empleados
ha tenido una aventura amorosa en la oficina.

1 **Placer, sí. Infidelidad, no.** Hay una falsa creencia que estipula que las relaciones sexuales extramaritales le traen a la relación oficial un poco de picante... ¡Totalmente falso! "Esta práctica trae dolor, humillación y desconfianza a las relaciones de pareja estables. El problema no es la infidelidad, sino los inconvenientes subyacentes en la relación de pareja", afirma la doctora Jiménez. Así que si el que te gusta tiene esposa o novia, abstente. Y si tú estás en una relación, ni lo pienses.

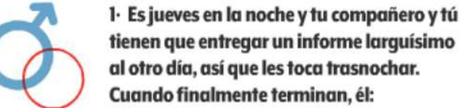
2 **No al romance en horario de oficina.** Nada de mensajitos, regalitos, caricias, besos ni nada por el estilo mientras estén trabajando. Por respeto a tu jefe, compañeros y clientes, debes poner tus cinco sentidos al servicio de tu labor. Eso sí, cuando el reloj marque las seis, recupera el tiempo perdido.

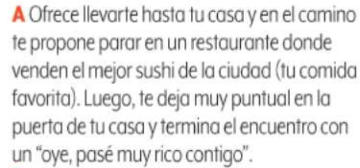
3 **¡Pilas! Nada de chismes.** Antes de revelar que estás saliendo con tu compañero, ten muy en cuenta el ambiente laboral en el que te encuentras. "Si la empresa no acepta las relaciones amorosas entre empleados, no digas nada. Tampoco cuentes si tus compañeros de empresa no respetan la intimidad y te van a volver blanco de críticas y chismes", aconseja la doctora Frauky. Si no tienes estos problemas, tu relación puede salir a la luz pública sin inconvenientes.

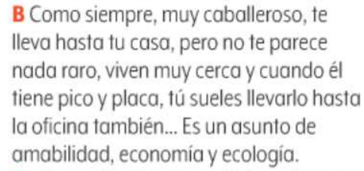
4 **Nada de shows.** Como todo en la vida, tu relación o tu aventura pueden acabar y no necesariamente en las mejores condiciones. Es ahí cuando debes recurrir a tu madurez emocional. "Lo mejor, si trabajamos con el ex, es tratar de tomar un poco de distancia. Si trabajan en escritorios seguidos, el trato debe ser respetuoso y cordial. Pero si sentimos que no soportamos el dolor, podemos buscar ayuda profesional. Siempre hay una salida".

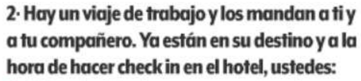
Test

¿Qué tan cerca estás de tener un amante en la oficina? Tal vez Cupido ya los flechó y están a punto de vivir la aventura de sus vidas, o de pronto el futuro les depara una simple amistad. Incluso, puede que ya estés viviendo el romance y ni te hayas dado cuenta. Ten en mente ese posible levante de tu lugar de trabajo para contestar, con toda sinceridad, las siguientes preguntas:









1· Es jueves en la noche y tu compañero y tú tienen que entregar un informe larguísimo al otro día, así que les toca trasnochar. Cuando finalmente terminan, él:

A Ofrece llevarte hasta tu casa y en el camino te propone parar en un restaurante donde venden el mejor sushi de la ciudad (tu comida favorita). Luego, te deja muy puntual en la puerta de tu casa y termina el encuentro con un "oye, pasé muy rico contigo".

B Como siempre, muy caballeroso, te lleva hasta tu casa, pero no te parece nada raro, viven muy cerca y cuando él tiene pico y placa, tú sueles llevarlo hasta la oficina también... Es un asunto de amabilidad, economía y ecología.

C ¡No pueden terminar el informe! Se ríen tanto juntos y se entienden tan bien, que acaban tomándose una botella de vino y escuchando música en plena oficina... Imposible concentrarse así.

2· Hay un viaje de trabajo y los mandan a ti y a tu compañero. Ya están en su destino y a la hora de hacer check in en el hotel, ustedes:

A. Piden habitaciones separadas, claro, pero le solicitan a la recepcionista que los cuartos estén lo más cerca posible, así será más fácil y rápido encontrarse para salir a comer, o en caso de necesitar algo, pueden hacer una rápida visita.

B Piden habitaciones separadas, ya les ha tocado dormir juntos en otros viajes por cuestiones de logística y los ronquidos de tu compañero no te dejan dormir y el ruido de tu secador en la mañana lo saca a él del sueño.

C Deciden que van a pedir una sola habitación, así se ahorrarán viáticos y no estarán solos por la noche. (Por pura casualidad traes la maleta llena de ropa interior supersexy)

3· Se celebra el Día del Amor y la Amistad en tu oficina, esto es lo que tú le regalas:

A Un bono de regalo de su restaurante favorito. Luego recuerdas que no tiene novia y que deberías acompañarlo para que no se sienta solo.

B Una bolsa repleta de chocolates... Los mismos que le regalaste a tu jefe, a tu amiga, al portero de tu edificio y a tu ginecóloga.

C Le has dado muchas vueltas al asunto y decides comprarle una corbata y un nuevo juego de mancornas, pero antes de entregarle el regalo, él te sorprende obsequiándote un día de spa para pareja.



RESPUESTAS

· Estás a punto de enredarte en un apasionado romance *Si la mayoría de tus respuestas fueron A, es obvio que él se muere por ti y tú no le eres para nada indiferente. ¡Felicitaciones! Un par de salidas y detalles más y empezará la acción. Recuerda seguir encontrándote con él en espacios fuera de la oficina, así evitarás confusiones y chismes.*

· Tranquila, son solo amigos *Si la mayoría de tus respuestas fueron B, debes saber que entraste a la 'friend zone' de tu compañero. Se conocen bien, se tienen confianza y pueden llegar a construir una linda amistad. ¡No te armes videos!*

· Ya tienes una aventura y no te has dado cuenta *Si la mayoría de tus respuestas fueron C, estás negándote ante la realidad más evidente: aunque todavía no se hayan acostado, hay un gusto y una tensión sexual obvios. Disfrútalo, pero cuidado con demostrar demasiado afecto en la oficina.* **a**

LOS NUEVOS 'OUTFITS' DEL PODER

Colombiamoda presentó las siluetas que empoderan a la mujer contemporánea y que lejos del sastre unicolor se customizan en texturas, formas y colores que van al ritmo de las empresarias más creativas y audaces; más allá de lo cotidiano y todas con ansias de explorar y hallar su estilo propio.

Texto **KATHY GARCÍA IBARRA** *Fotos* **CÁMARA LÚCIDA**

Conoce lo que será un gran escaparate para devorar el mundo: amplias faldas o tipo lápiz con boleros, enterizos más arriesgados para cualquier ocasión, pantalones de colores y vestidos florales que enamoran.... Atrévete a llevar un nuevo mix and match y rompe las barreras.

JOHANNA ORTIZ

KIKA VARGAS

JOHANNA ORTIZ

RENATA LOZANO

JORGE DUQUE

BEATRIZ CAMACHO

RENATA LOZANO

JORGE DUQUE

3 ABRIGOS PARA EL CLÓSET

CUSTO BARCELONA

Uno largo tipo Chesterfield y entalla la silueta con un cinturón

FARIDE RAMOS

Un blazer crudo y femenino que reemplace el negro.



CUSTO BARCELONA

Uno corto, a la cintura y peludo

MÁS CREATIVIDAD EN LOS PANTALONES

Continúan los pantalones de tiro medio - alto rectos y tubo para todas las figuras; sin embargo, las colecciones traen nuevos largos y les dan la bienvenida a los anchos, tipo baggy o palazzo, que simulan una falda. ¿Pueden ser el nuevo *statement piece*? Sí. En un solo tono o con prints florares indescifrables, rayas infinitas y relieves con textura.

TODAS PODEMOS USAR UN ENTERIZO

¿Piernas infinitas? Permítete remodelar tu look con estos *jumpsuit* de aires imperiales y tipo kimono. Y quienes creen que por sus curvas no son permitidos, den un paso adelante y atrévanse a los mono de pierna recta de efecto falda, estilizan las caderas.



MAJESTUOSAS FALDAS, A LA ORDEN DEL DÍA

La apuesta es por las faldas de largo 'midi'. Las tipo lápiz, con detalles de boleros y juegos de dimensión, mezcladas con camisas vaporosas. Predominan los prints caribeños: rayas, flores y bosques. ¿La clave? Camisas masculinas anchas y faldas ceñidas, o viceversa. Se valen las transparencias discretas. ¿Los aliados? *High heels* para alargar la figura.

JOHANNA ORTIZ aludió a una mujer viajera e imprimió el Caribe en su colección.

OTRAS, MÁS LARGAS, con volumen y en delicados paños de seda con grabados florales, como los diseños de Kika Vargas, les dan un aire más romántico y de fantasía a las noches.



VESTIDOS MAXI

En línea A, corte princesa, rectos o túnicas para el día o la noche. ¿Por qué no lucirlo en la oficina? El estampado no debe ser un impedimento, los de cuello recto o tipo bebé pueden ser customizados de lunes a viernes usando un blazer unicolor y neutro con unos tacones oscuros. Escotes profundos para las fiestas.

ESTAMPADOS GEOMÉTRICOS y coloridos de Custo Barcelona que estilizan la figura por sus diseños en V, que crean efectos ópticos simétricos.

LOS TONOS Y TEXTURAS del Océano Pacífico fueron impresos en los diseños de Beatriz Camacho y con delicados canutillos bordados en puntos estratégicos que le dan relieve y movimiento.

TRAJES DE CORTE SAFARI

en mostaza y tonos naturales del corcho, materia alternativa que trabaja delicadamente Jorge Duque en una sola pieza o en brocados que les abren paso a las transparencias. ¿Enamora? La adición de piezas de metal que redefinen los cuellos y espaldas de los trajes XL.



EL PODER DEL PIROPO...
Y TODO POR TU PELO.

Aunque a veces nos cueste confesarlo a las mujeres nos encanta que nos digan que estamos bonitas, que un vestido nos queda bien, que nuestros ojos resaltan y sobre todo que nuestro pelo está espectacular.

Y es que un piropo, una palabra de admiración y hasta una mirada nos pueden cambiar el día, el ánimo e inclusive subirnos la autoestima cuando no nos sentimos tan bonitas.

Un piropo puede nacer por muchos factores y uno de esos es tu pelo. Pantene lo sabe y por eso hoy te presenta su último desarrollo: **la primera BB Cream para el pelo**. La única que te brinda 7 beneficios: brillo, fuerza, hidratación, suavidad, control del frizz, puntas perfectas, reparación total del daño **y no tiene sal.**

Pantene se reinventa para ofrecernos una solución multibeneficios con pro-vitaminas, vitamina E, polvo de diamante y sin una gota de sal para un pelo más brillante y suave de lo que te imaginas. Un pelo envidiable.

¿Y CÓMO FUNCIONA LA TECNOLOGÍA **BB CREAM DE PANTENE**?

Es tecnología inteligente que trabaja desde adentro de cada hebra de pelo, restaurando y devolviendo toda la belleza, suavidad y brillo, en instantes.

En una fórmula desarrollada por el Pantene Institute, 3 siliconas se mezclan con las pro-vitaminas de Pantene, vitamina E y polvo de diamante, para que alcances un pelo increíble en cada lavada.

Reactiva tu pelo con Pantene Reparación Rejuvenecedora y prepárate para que te llenen de piropos.



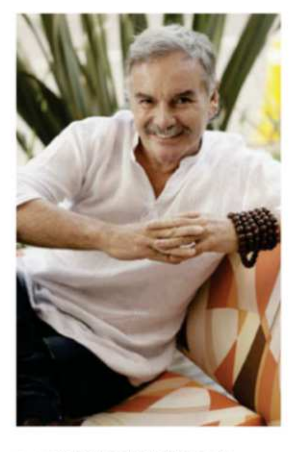
*Sin NaCl

**Hidratación, fuerza contra el daño mecánico, reparación del daño a la suavidad, sedocidad, brillo radiante, control del frizz y puntas más protegidas.

PANTENE PRO-V

EMPRENDEDORAS DEL AMOR

EL ARTE PARA CONVERTIRTE EN una ejecutiva exitosa radica en que lo primero que debes hacer es darle sentido y significado a tu vida, encontrando el amor en cada cosa simple que haces y disfrutando plenamente de tu paz interior y de tu alegría. Para lograr esto, en primer lugar debes mirar en el fondo de tu corazón cómo estás viviendo tu vida, haciendo una autoevaluación muy consciente para saber si actúas realmente desde el amor e inspiras a los demás o si por el contrario estás simplemente llevándolos a que actúen en el miedo. Y debes concentrarte y focalizar toda tu atención en descubrir los talentos naturales, los dones y las fortalezas de toda la gente que te rodea, en vez de buscar sus defectos, debilidades y falencias, ya que esta diversidad te permitirá realmente trabajar en equipo eficiente y creativamente.



POR **JAIME JARAMILLO**
'Papá Jaime' es reconocido como líder social y maestro espiritual. Ha escrito libros sobre autoayuda y meditación.

En la vida tenemos solo dos opciones: o vivimos en el amor o vivimos en el miedo, y tal cual lo hagamos será nuestra vida. Pero, ¿qué es actuar en el amor o en el miedo? ¿Qué es inspirar en el amor a los demás? ¿Qué reglas de oro deben regir tu vida para que te conviertas en una ejecutiva equilibrada y feliz, donde primen no solo tu propio bienestar sino el bienestar general y los intereses de los demás?

A continuación encontrarás lo que para mí son esas reglas de oro que te llevarán a SER una persona alegre, ecuánime, equilibrada, centrando tu liderazgo en el SER y no en el tener. Revisa a profundidad cada una de ellas para que llegues a entender qué es inspirar verdaderamente en el amor.

Inspirar en el amor es:

- Dar sin esperar recibir nada a cambio, sin expectativa. ¿Cada vez que das lo haces porque de una u otra forma vas a tener una retribución? ¿O simplemente lo haces porque te brota del corazón tanto amor y pasión por lo que haces, que disfrutas dando y no centras tu energía en lo que vas a recibir, sino en ver los beneficios de tu acción?
- Tener coherencia entre cómo piensas, hablas y actúas. ¿Eres coherente realmente? ¿O piensas una cosa, dices otra y actúas de manera contraria?
- Tomar decisiones en el amor y no en el miedo. ¿Siempre escuchas la voz de tu corazón? ¿O te dejas influir por lo que pasa en el exterior y tus decisiones no son coherentes con lo que realmente piensas?
- Siempre dejar aflorar lo mejor de esa fuerza poderosa que está en tu interior, manteniéndote equilibrada ante las circunstancias que se te presenten en el diario vivir.
- Apoyar, construir y respetar a los demás, en lugar de criticar, juzgar y calumniar. ¿Asumes siempre las consecuencias de tus acciones? ¿O culpas de tus errores a los demás, criticándolos y juzgándolos?
- Aprender a hablar desde el corazón para que te escuchen y escuchar para que te hablen. ¿Tu palabra la usas para construir y buscar lo mejor de la gente? ¿O tu palabra en la mayoría de los casos es dura, crítica o agresiva?
- Expresar el sentimiento amoroso a cada persona que se cruce en tu camino. ¿Eres amable con todas las personas por igual? ¿O tratas a las personas dependiendo de su condición social y el cargo que tengan o por lo que posean?
- Amar lo que haces y hacer lo que amas, actuando desde el amor en vez de reaccionar desde el miedo.
- Utilizar el poder de la imaginación y la creatividad para idear y crear soluciones para afrontar los retos, desafíos y obstáculos.
- Buscar siempre las cosas positivas de todas las situaciones y de las personas.
- Saber focalizar tu atención para aprender de todas las situaciones y vicisitudes de la vida y de las personas en tu entorno laboral. a

www.papajaime.com liderazgo@papajaime.com

www.feriadelhogar.com

VAS A QUERER LLEVÁRTELO TODO

Ven y compra más de un millón de artículos para tu **hogar**



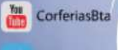
XXXI
feria del hogar
corferias 2014

4 AL 21 DE SEPTIEMBRE



• Muebles y colchones • Electrodomésticos y gasodomésticos • Tecnología • Cocina • Expojoyas • Decoración interior y exterior • Decoración navideña • Ropa, cuero y calzado • Salud, deportes, belleza y accesorios • Bazar internacional • Gastronomía y delikatessen • Actividades culturales


Corferias


CorferiasBta

@CorferiasBogota

Compra, registra y gana:



Con el apoyo de:





Copatrocinan:





Patrocinador oficial:



Organiza:









{ ESPECIAL } alo

Las 50 EJECUTIVAS TOP de Colombia

Este compilado feminísimo evidencia la importancia que las empresas le están dando a la diversidad de género, el reconocimiento de la riqueza que aporta el liderazgo de la mujer, así como los retos que toda ejecutiva podría enfrentar. Un listado de féminas poderosas y emprendedoras, sin importar la casilla que ocupan, que son punta de lanza del cambio. ¡Aplausos para todas!

Mónica de Greiff

PRESIDENTA DE LA CÁMARA DE COMERCIO DE BOGOTÁ

Abogada de la Universidad del Rosario, ha ejercido importantes cargos en diferentes instituciones del país, tanto públicas como privadas. Ahora es la presidenta de esta entidad privada que busca promover la prosperidad de los ciudadanos mediante servicios que apoyen y mejoren el sector empresarial. Una de sus claves de éxito es concentrarse en lo que las personas tienen en común, ya que es el camino para progresar en equipo. Es una mujer trabajadora, persistente, planeadora y visionaria a quien le interesa llegar a acuerdos para así alcanzar las metas. Uno de sus logros más importantes ha sido dejar la Empresa de Energía de Bogotá con un balance positivo luego de sus cuatro años de gestión, en el que se cumplen los compromisos a nivel nacional e internacional.



ADN

UN LIBRO: NOVELAS LATINOAMERICANAS Y TEMAS DE DERECHO. **TRES CARACTERÍSTICAS DE UNA MUJER ALÓ:** LÍDER, ESTRATÉGICA Y MOTIVADORA DEL EQUIPO.



FOTO: ARCHIVO EL TIEMPO

Clara María Ossa

JEFE DE IMAGEN Y MERCADEO DE JULIO

Estudió publicidad y mercadeo en la Universidad Jorge Tadeo Lozano, se interesó por la disposición visual de los productos y las vitrinas de las tiendas de moda y cómo esto influenciaba al consumidor, así que viajó a Barcelona a especializarse en Escaparatismo y visual merchandising. Trabajó en relaciones públicas y hace tres años asumió el reto de dar a conocer y posicionar la marca mexicana de ropa Julio en nuestro país. ***¿Su calificación?*** 10. Prueba superada. "Mi trabajo tiene mucho que ver con entablar relaciones con la gente. Creo que parte de lograr un posicionamiento de la marca ha sido gracias a la capacidad de entender lo que les gusta y lo que quieren quienes frecuentan nuestra tienda".



ADN

UN LIBRO: PARA EL TRABAJO, 'COMPRADICCIÓN', DE MARTIN LINDSTROM, Y POR PLACER, 'LAS MIL Y UNA NOCHES'. **EN TU CARTERA:** UN SPLASH. **UN SUEÑO:** UN ATARDECER EN LAS ISLAS GRIEGAS. **HOBBIES:** *BODY COMBAT*.



FOTO: DIEGO SANTACRUZ

Diana Rincón

DIRECTORA MÉDICA RADA CASSAB MEDICINA ESTÉTICA

A sus 37 años esta médica cirujana de la Universidad del Bosque, especialista en medicina estética y aplicación láser de la Universidad del Rosario, es la cabeza de la clínica Rada Cassab. La doctora Rincón asegura que la pasión es la clave de su profesión: "Creo que lo más importante es amar lo que uno hace y así es más fácil dar lo mejor de uno y que los demás lo reconozcan. Obviamente el secreto también está en tener una buena actitud y ser organizada. Se describe como "una mujer bien preparada, trabajadora, exigente, sensible y apasionada". Lo mejor de su labor es trabajar con productos de alta calidad, con la mejor tecnología y contar con un buen equipo de trabajo. "En un futuro me veo como una supermujer, con el perfecto equilibrio entre esposa, madre y ejecutiva; es decir, logrando cumplir las metas y sueños que me he propuesto tanto en la parte personal como en la laboral".

ADN

UN SUEÑO: SER RECONOCIDA COMO UNA PROFESIONAL ESPECIALISTA EN EL ÁREA DE MEDICINA ESTÉTICA NO SOLO EN COLOMBIA SINO TAMBIÉN A NIVEL INTERNACIONAL. **EN LA CARTERA:** UN BUEN PERFUME, EL CELULAR Y POR SU PUESTO BLOQUEADOR SOLAR. **UN LIBRO:** 'ESTE ES TU MOMENTO', DE JOEL OSTEEN. **DE RELAX...** VER UNA BUENA PELÍCULA O RECIBIR UN MASAJE RELAJANTE.

"Una buena líder debe tener cabeza fría, liderar con el ejemplo y saber construir desde las dificultades".

FOTO: DIEGO SANTACRUZ



Diana Janna

DIRECTORA CREATIVA DE EPK COLOMBIA

Entre encajes, telas, cintas de agua, colores y tendencias y un mundo lleno de alegría transcurre la vida de la directora creativa de Epk Colombia. Ella comenzó su ascenso en el mundo de la moda infantil y de los negocios creyendo simplemente en un sueño que hoy se cristaliza. "Amo lo que hago y me rodeo de un equipo con los mejores profesionales", ese es, según sus propias palabras, el secreto de su éxito. Janna lleva ocho años en la dirección de la empresa Epk Colombia, en los que ha logrado consolidar 44 tiendas en todo el país. Apasionada por el mundo de la moda, encontró que muchas mamás buscaban opciones diferentes en la ropa infantil y decidió crear alternativas más sofisticadas. Pero aunque su trabajo es muy importante para ella, logró hallar el equilibrio entre este y su verdadero amor: su familia. "Procuro organizar mi tiempo enfocándome en que cada uno de los momentos que comparto con los míos sea de calidad". Para ella hay tres palabras que definen a una mujer exitosa en todas las áreas y son: orden, planeación y gestión.

ADN

EN LA CARTERA: LA FOTO DE MI FAMILIA, EL CELULAR Y LA MEDALLA DE LORETO, QUE ME REGALO MI MAMÁ. **UN LIBRO:** 'LA PARISINA', DE INÉS DE LA FRESSANGE. **UN SUEÑO:** DESCUBRIR NUEVOS DESTINOS DEL MUNDO. **UN HOBBIE:** EL DEPORTE.

FOTO: DIEGO SANTACRUZ

Johanna Enríquez

GERENTE REGIONAL DE CADENA DE ABASTECIMIENTO EN HENKEL COLOMBIANA

"Creo que en la época que vivimos no existe 'género' laboral y cada vez las mujeres logramos más de lo que nos proponemos", asegura y recuerda esta ingeniera industrial que desde niña pone en práctica las enseñanzas de sus padres: hacer las cosas con tiempo, a no dejar para mañana lo que se puede hacer hoy y estos son los fundamentos de su día a día. Para ella el éxito es la combinación de muchos secretos que van desde el conocimiento, no dejar nada sujeto a la improvisación, ser consecuente con sus discursos y estar dispuesta a perseguir los objetivos. "Creo que todas las mujeres que trabajamos y que además tenemos familia estamos en una constante búsqueda. Soy muy afortunada por integrar una compañía que me da la oportunidad de trabajar en horario flexible.

ADN

UN LIBRO: 'LA GENTE FELIZ ES MÁS EXITOSA', DE MARÍA CLARA VILLEGAS. **UN SUEÑO:** VIAJAR MÁS. **UN HOBBIE:** JUGAR CON MI HIJA. **TRES CUALIDADES MUJER ALÓ:** ESTAR SIEMPRE BIEN INFORMADA, TENER CARÁCTER Y VALORES SÓLIDOS.

Claudia Vélez

DIRECTORA RETAIL, LA RIVIERA

Ingeniera de producción de la universidad Eafit con especialización en negocios internacionales, disfruta plenamente un sector tan fascinante y exquisito como es la belleza y en especial el mercado de lujo: "Me está permitiendo tener un aprendizaje muy valioso en mi vida profesional, pues es una visión bien diferente del mundo textil, en donde me había desempeñado anteriormente". Una de sus claves para mantener el equilibrio personal y profesional está en desligarse del tema laboral cuando se está en familia. Como profesional asegura ser extremadamente racional en los procesos de decisión. "Cuando me dan una responsabilidad, lo primero que quiero conocer son los objetivos y una vez los tengo claros, mi día a día gira en torno al cumplimiento".



ADN

UN SUEÑO: APORTAR FELICIDAD Y CALIDAD DE VIDA A LAS PERSONAS. **EN LA CARTERA:** MI IPHONE Y VARIOS FRASQUITOS DE PERFUME PARA PODER ELEGIR UNO SEGÚN EL MOMENTO. **UN LIBRO:** 'LA CATEDRAL DEL MAR'.



FOTO: DIEGO SANTACRUZ. MAQUILLADOR: CAMILO RINCÓN, DE DIOR. CHAQUETA: BURBERRY

Ana María Arbeláez Arango

DIRECTORA MÉDICA DE LA UNIDAD QUIRÚRGICA DEL CHICÓ

La vida de esta manizaleña de 41 años se ha dividido entre cuidar la salud de las personas y trabajar en cumplir sus sueños. Su motivación más grande es que cada uno de los pacientes que pisa el centro médico creado por el cirujano plástico Ernesto Andrade con el fin de mejorar su apariencia física, erradicar algún problema que lo aqueja o simplemente volver a sonreír, salga satisfecho. Se encarga de coordinar el grupo de médicos, enfermeras, instrumentistas y personal de farmacia que unen sus esfuerzos para prestar un servicio óptimo y lo hace con un dinamismo que se desborda en cada una de sus acciones, que la convierte en una 'superjefa'. Una de sus mayores satisfacciones es haber consolidado un excelente equipo de trabajo.

ADN

EN TU CARTERA: CHAPSTICK Y UN LAPICERO. **UN LIBRO:** 'ORGULLO Y PREJUICIO'. **UN SUEÑO:** VIAJAR Y VIAJAR. **UN HOBBIE:** LA LECTURA Y UNA BUENA CONVERSACIÓN CON UN CAFÉ. **TRES CARACTERÍSTICAS DE UNA MUJER ALÓ:** BUENA ACTITUD O DISPOSICIÓN, TRABAJO EN EQUIPO Y GRATITUD.





FOTO: DIEGO SANTACRUZ

Olga Londoño Restrepo

DIRECTORA DE MERCADEO DE LA FÁBRICA DE LICORES DE ANTIOQUIA

Publicista que por más de dos décadas ha trabajado en el área de mercadeo de varias compañías de consumo masivo. Antioqueña, intenta dar lo mejor de sí en cada uno de los espacios. A su trabajo le pone pasión y dedicación y a su familia, compuesta por su esposo y sus dos hijos, Tomás (8) y Manuela (6). "Amo a mi esposo, trato de ser su cómplice, de deleitarme con cada momento en que estamos juntos, confío en él y lo respeto. Como madre, disfruto a mis grandes amores en todas las ocasiones: haciendo tareas, comiendo un helado o leyendo un cuento en la noche". Sus claves para alcanzar la cúspide de los sueños profesionales son la organización, el trabajo en equipo y la claridad. "Las mujeres somos más intuitivas y más sensibles que los hombres, lo que te permite entender mejor las percepciones y facilita comprender los gustos y los deseos de un consumidor".

ADN

EN LA CARTERA: TARJETA DE CRÉDITO, CELULAR, FOTOS DE MI FAMILIA Y UNA MEDALLA DE LA VIRGEN PARA QUE ME PROTEJA. **UN LIBRO:** 'JUEGO DE TRONOS', DE GEORGE MARTIN. **UN SUEÑO:** UNA CASA FRENTE AL MAR. **UN HOBBIE:** CAMINAR. **TRES CARACTERÍSTICAS DE UNA MUJER ALÓ:** INTUITIVA, RESPETUOSA Y AMIGA.



FOTO: CARLOS ORTEGA

María del Pilar Espinosa

DIRECTORA DE RELACIONES PÚBLICAS DE UNICENTRO

Dedicación, recursividad y pasión son las pautas del éxito de esta mujer que desde la comunicación encontró la manera de llegarles a las personas y de crecer personal y profesionalmente. "Formar parte de la familia Unicentro es un constante reto laboral. He dedicado mi trabajo a trasformar el concepto tradicional alrededor de los centros comerciales y a convertirlo en un complejo multifuncional que brinda y crea nuevas experiencias para generar valores y vivencias únicas". Eso sí, sin descuidar a su familia, con la que disfruta cada instante con intensidad y tomándose un paso a la vez.

Su motivación principal es trabajar con la gente y para la gente y cree que la base de un buen líder está en la libertad y en la creatividad que le imprima a todo lo que haga. "Y son precisamente estos elementos los que me han permitido ofrecer un valor agregado de iniciativas innovadoras a nuestros clientes".

ADN

EN LA CARTERA: BILLETERA, ESFERO Y HUMECTANTE DE LABIOS. **UN LIBRO:** 'CINCUENTA SOMBRAS DE GREY'. **UN SUEÑO:** VER CRECER MI EMPRESA DE DECORACIÓN, BOUTIQUE MADE WITH LOVE.



FOTO: GUILLERMO OSSA



Diana Alexandra Gómez Shuster

GERENTE DE MEDIOS ESPECIALIZADOS

Ingeniera industrial de la Universidad Javeriana, con especialización en mercadeo estratégico en el CESA, lleva cuatro años en El Tiempo Casa Editorial manejando las marcas de prensa: *ADN*, *Portafolio*, *Siete Días*; y las revistas *ALÓ*, *Donjuan*, *¡Hola! Colombia*, *ABC del Bebé* y *Habitar*. Su secreto para encabezar tantos productos es su estilo de liderazgo y gran confianza en sus equipos de trabajo. Se describe como una mujer trabajadora orientada a resultados, estratégica, organizada, puntual y con buen relacionamiento. En un futuro se visualiza "como una ejecutiva exitosa con un buen balance entre mi vida personal y profesional". No puede vivir sin su Smartphone, su computador y una agenda organizada.

ADN

UN SUEÑO: CONSTRUIR UNA FAMILIA. **INDISPENSABLES EN LA CARTERA:** CELULAR Y MAQUILLAJE. **LIBRO DE CABECERA:** 'POEMAS', DE MARIO BENEDETTI. **PARA DESCANSAR:** PISCINA Y SOL. **CLAVES EN SU VIDA PERSONAL:** LOS AMIGOS.

Gina Paola Mateus

DIRECTORA EJECUTIVA DE FURINKAZAN MEDICAL SPA

Ingeniera industrial, especialista en Lean Manufacturing, *coach* certificada y máster en programación neurolingüística, decidió embarcarse en el mundo de la belleza y la estética luego de tener la oportunidad de conocer los modelos empresariales japoneses. "Específicamente el modelo Toyota, donde aprendí la importancia de generar valor a todos los grupos de interés que te rodean. Por ello se desarrolló el concepto Furinkazan Medical Spa con el objetivo de hacer de manera responsable y profesional todo lo relacionado con medicina estética y belleza". Convencida de que la receta del éxito empieza por la visualización creativa, todos los días se proyecta hacia la felicidad, por eso trata de compartir tiempo con sus hijas y con su esposo, Juan, con quien trabaja todo el tiempo.

ADN

EN LA CARTERA: BATERÍA EXTRA PARA EL CELULAR, DOCUMENTOS, TARJETAS DE PRESENTACIÓN, BRILLO LABIAL Y PERFUME. **UN LIBRO:** 'GANAR', DE JACK WELCH. **UN SUEÑO:** ESCRIBIR UN LIBRO EN EL QUE MOTIVE A LAS MUJERES A RECONOCER QUE LA PRINCIPAL FUERZA ESTÁ EN SU INTERIOR. **UN HOBBIE:** VIAJAR. **TRES CARACTERÍSTICAS DE LA MUJER ALÓ:** INTELIGENCIA INTELECTUAL Y EMOCIONAL, PASIÓN Y ESFUERZO.

FOTO: HÉCTOR FABIO ZAMORA

Ana Beatriz Tascón

VICEPRESIDENTE DE MERCADEO Y VENTAS DE RECAMIER

Creer en sí misma y tener sueños claros es la premisa de vida de esta mujer nacida en Palmira (Valle) y que tiene la responsabilidad de comercializar 14 marcas en 16 países. "Trato de nutrirme con un aprendizaje constante, con un pensamiento estratégico, visión integral en el análisis, perseverancia, comunicación efectiva y lo más importante, contar con un equipo comprometido y motivado", asegura. En cuanto a la manera de encontrar el equilibrio entre su vida profesional y la privada cree que hay que darle la justa importancia a cada cosa y saber inclinar la balanza en el momento que se requiere hacia una de ellas".

ADN

EN LA CARTERA: MINIiPAD Y UN GEL ASEPTIZANTE DE RECAMIER. **UN LIBRO:** EL CONDE DE MONTECRISTO. **UN SUEÑO:** VIAJAR A LA INDIA. **UN HOBBIE:** PASAR LOS FINES DE SEMANA EN CALIMA DISFRUTANDO DEL PAISAJE Y LOS DEPORTES NÁUTICOS.

"La mujer ALÓ: práctica, actual y con glamour".

FOTO: DIANA SÁNCHEZ

Mercedes Campuzano

PROPIETARIA Y DIRECTORA CREATIVA DE LA FIRMA DE ZAPATOS, CARTERAS Y ACCESORIOS MERCEDES CAMPUZANO

Esta paisa de 29 años les dio directo en el corazón a las colombianas con sus diseños clásicos y de temporada a precios cómodos y, lo mejor, fabricados en Colombia, lo que ayuda la manufactura artesanal. Hoy son 12 tiendas en el país y dos en Quito, Ecuador. ¿Cómo lo logró? La joven empresaria nació en una familia de emprendedores. Así que muy afín a la moda y a las tendencias, en 2003 mientras estudiaba administración de negocios en la Eafit comenzó a vender los primeros productos a sus compañeras de clase y amigas, quienes les decían 'Las chanclitas de Merce'. Tal fue su éxito que ese mismo año abrió su primer almacén en la calle Diez y a los cuatro meses la primera tienda en el C.C. El Tesoro, en Medellín. ***¿La clave?*** "Estar muy cerca de mis consumidoras, entender lo que les gusta y qué están buscando; para ello, un factor importante han sido las redes sociales.

ADN

LIBROS: LA REVISTA 'HARVARD BUSINESS REVIEW' Y POR PLACER LEO BIOGRAFÍAS O LIBROS SOBRE DEPORTE Y ALIMENTACIÓN. **SECRETO DE ÉXITO:** NUNCA PERDER LA PASIÓN POR LO QUE SE HACE, CREER EN ESE *FEELING* QUE TE INSPIRAN LOS PROYECTOS O LAS PERSONAS, ESTAR MUY CERCA DE LOS CONSUMIDORES.



FOTO: ANDRÉS REINA

Ana María Cáceres

DIRECTORA DE COMUNICACIONES DE TIGO

Cuando estaba por finalizar su carrera de comunicación social en la Pontificia Universidad Javeriana de Bogotá, Ana María inició su práctica en Bavaria S.A. Más adelante fue contratada como especialista en comunicaciones en esa cervecera y durante catorce años trabajó en varios cargos de la compañía hasta que fue nombrada directora de comunicaciones y relaciones públicas. Luego de cumplido ese ciclo creó su propia firma de consultoría. "Tuve mi independencia por un año y medio, hasta que me llamaron de Colombia Móvil para ser la directora de comunicaciones, en esa época, OLA, empresa de telecomunicaciones, un sector desconocido para mí. El reto era muy interesante y acepté". Este año Ana María cumple diez trabajando en la telefónica, que hoy tiene el nombre de Tigo y que ella misma ha ayudado a construir y a mejorar.

ADN

EN LA CARTERA: CELULAR, LIBRETA DE MENSAJES DE ÁNGELES, MAQUILLAJE, BILLETERA, CREMA DE MANOS, MANOS LIBRES Y CARGADOR PORTÁTIL PARA CELULAR. **UN LIBRO:** 'PODER SIN LÍMITES', DE ANTONY ROBBINS. **UN SUEÑO:** TERMINAR MIS DÍAS VIVIENDO CERCA DE LA PLAYA.

Vivianne Barguil de Sarmiento

PRESIDENTA DE LA FUNDACIÓN A LA RUEDA RUEDA DE PAN Y CANELA

Para ella, la clave del éxito tanto en la fundación como en el resto de los proyectos que emprende es trabajar con un equipo comprometido, con la camiseta puesta, y así es su grupo de trabajo. "Me rodeo de periodistas, politólogos, economistas, quienes se han empoderado con su experiencia y conocimiento; quería que tuvieran voluntades y talentos y que me ayudaran a concretar este gran sueño", revela. Con la Fundación le dan la oportunidad a niños desde los 6 meses hasta los 6 años de desarrollar sus capacidades cognitivas, nutricionales, artísticas y de razonamiento. 'Vivi', como la conocen los niños de la Fundación, asegura que su vida personal es muy importante y por eso trata de equilibrar su tiempo. "Mi hijo, Emilio, entiende que trabajo para ayudar a otros niños que no tienen comida ni juguetes y me encantaría que cuando estuviera más grande viera la realidad del país y valorara lo que Dios le ha dado".

ADN

UN LIBRO: 'EL IMPERIO ERES TÚ', DE JAVIER MORO. **UN ANTOJO GASTRONÓMICO:** EL CHICHARRÓN. **LO QUE TE EMOCIONA:** LA RISA Y PICARDÍA DE MI HIJO. **CÓMO DEFINES TU ESTILO:** COMO EL DE UNA MUJER CLÁSICA-MODERNA.





FOTO: DIEGO SANTACRUZ MAQUILLAJE: PUPA

Cristina Moreno

GERENTE DE MARCA PARA COLOMBIA DE PERFUMES & COSMÉTICOS INTERNACIONALES, DE LAS FRAGANCIAS PERRY ELLIS, ANIMALE, PARIS HILTON, JEANNE ARTHES Y JACQUES BOGART

Su carrera se inició cuando trabajó como consultora de belleza, manejando marcas internacionales de tratamiento, maquillaje y fragancias. Allí descubrió su talento y pasión por este sector y decidió empezar sus estudios universitarios en mercadeo en la Universidad Jorge Tadeo Lozano. Hoy se desempeña con gran éxito en la empresa Perfumes & Cosméticos. "Creo que la pasión y el alto nivel de compromiso por lo que hago me han ayudado a triunfar en el mundo laboral", asegura Cristina. Desde su gerencia ha logrado que las marcas de fragancias cumplan las expectativas de la compañía, posicionándolas y generando un alto nivel de compromiso por parte de las consultoras en las tiendas. ¿Su gran motivación? "Mi hijo, Juan Andrés, de 10 años, y mi familia son quienes me inyectan el entusiasmo para seguir.

ADN

EN LA CARTERA: CELULAR, MAQUILLAJE, PERFUME DE BOLSILLO Y BILLETERA. **UN LIBRO:** 'CREPÚSCULO', DE STEPHENIE MEYER. **UN HOBBIE:** ESCUCHAR MÚSICA AÑOS 80 Y 90.

Rita Páez

MEJOR VENDEDORA DE ÉSIKA-BELCORP

"Me vinculé a Belcorp-Ésika hace 23 años y mi carrera ha ido en ascenso ya que he logrado en el transcurso de los años ir avanzando diversos escalones y visualizándome siempre en ser cada vez mejor, sin perder mi punto de referencia que ha sido 'ser la número 1'". Y Rita lo logró: durante tres años consecutivos ha sido galardonada como la mejor vendedora, ganando reconocimiento como mujer empresaria. ¿La clave del éxito? "La perseverancia acompañada de responsabilidad y mucha disciplina, pienso que ha sido pieza clave para lograr mis objetivos propuestos y así llegar al éxito", cuenta Rita, quien además asegura que para encontrar el equilibrio en su vida profesional y personal siempre intenta dedicar tiempo a cada momento para tener en orden su vida.



ADN

UN LIBRO: 'PADRE RICO, PADRE POBRE', DE ROBERT KIYOSAKI. **EN LA CARTERA:** JUEGOS DE CATÁLOGO PARA MI VENTA, MAQUILLAJE Y EL CELULAR. **UN SUEÑO:** TENER LA SATISFACCIÓN DE SEGUIR SIENDO LA NÚMERO 1 EN VENTAS EN ESTA GRAN COMPAÑÍA. **HOBBIES:** VER PELÍCULAS DRAMÁTICAS.



FOTO: DIEGO SANTACRUZ

Sandra Patricia Martínez Barreto

VICEPRESIDENTA EJECUTIVA DE LA ASOCIACIÓN COLOMBIANA DE PORCICULTORES

La defensa y promoción del sector porcícola en el país es una de las responsabilidades de esta administradora de empresas con especialidad en gerencia de control y riesgos, una bogotana que se mueve con la motivación de seguir demostrando que las mujeres, además de ser excelentes amas de casa, también pueden ser unas grandes líderes organizacionales. Y ella lo comprueba: es el firme ejemplo de que con disciplina, trabajo honesto y perseverancia se pueden alcanzar las metas profesionales sin la necesidad de dejar a un lado los sueños. Desde muy joven se propuso grandes y desafiantes propósitos y así como aprendió a levantarse después de varias caídas que enfrentó, asumió con rigor los gajes de la dirección administrativa y financiera de la organización.

ADN

EN TU CARTERA: EL CELULAR Y EL MAQUILLAJE. **UN LIBRO:** 'EL PERFUME', DE PATRICK SÜSKIND. **UN SUEÑO:** LA PAZ MUNDIAL. **UN HOBBIE:** COCINAR PLATOS CON CARNE DE CERDO.



"Nosotras tenemos un gran equilibrio emocional y espiritual. El liderazgo que le impartes a todo un equipo de trabajo hace que los resultados sean tangibles".

Laura Jiménez Aristizábal

GERENTE NACIONAL DE PUNTOS DE VENTA Y SOCIA DE LABORATORIOS FUNAT

Enamorada empedernida de su trabajo, esta administradora de empresas antioqueña cree que para ser exitosa laboralmente es necesario aprender a ser una excelente persona, arraigada a valores como disciplina, dedicación, amor y pasión. Sus mayores motivaciones han sido sus padres, quienes se han encargado de enseñarle que el camino hacia el triunfo comprende una que otra lágrima, pero también grandes esfuerzos. "Se me presentó la oportunidad de formar parte de un gran negocio, que en su momento era muy informal, pero que estaba segura de que sería un gran éxito en el mañana: el naturismo". 20 años después, con los mismos ojos soñadores con los que edificó su proyecto, se siente orgullosa de sus cometidos. "El pilar para asegurar el éxito son las relaciones, la relación con el otro es la batuta del ser más que del hacer".

ADN

EN TU CARTERA: BILLETERA, LLAVES Y COSMÉTICOS
UN LIBRO: 'LA QUINTA MONTAÑA', DE PAULO COELHO
UN SUEÑO: VER A MI HIJA REALIZADA
UN HOBBIE: LEER



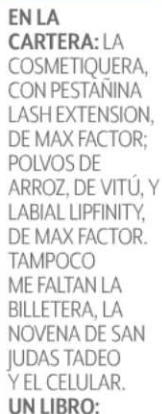
FOTO: GUILLERMO OSSA

Catalina Restrepo

VICEPRESIDENTA DE MERCADEO DE PREBEL

El empuje, la fortaleza y la integridad humana describen a esta paisa, quien desde hace dos años trabaja con Prebel desde el área de mercadeo. Como ejemplo de emprendimiento e integridad femenina, Catalina aconseja a las nuevas ejecutivas: "Deben ser pacientes, la experiencia y el tiempo no se anticipan, sean humildes frente al conocimiento y trabajen en ser buenos seres humanos, lo demás llegará por añadidura. Lo que nos conecta a tierra siempre será la familia". Y es que su esposo, Andrés, y su hija, Lolita, son el motor de su vida, quienes la motivan a trabajar con fervor para hacer crecer y prosperar a su empresa. Desde el área de mercadeo ha ayudado a diseñar y socializar el nuevo camino de la compañía.

ADN



EN LA CARTERA: LA COSMETIQUERA, CON PESTAÑINA LASH EXTENSION, DE MAX FACTOR; POLVOS DE ARROZ, DE VITÚ, Y LABIAL LIPFINITY, DE MAX FACTOR. TAMPOCO ME FALTAN LA BILLETERA, LA NOVENA DE SAN JUDAS TADEO Y EL CELULAR.
UN LIBRO: 'EN EL PAÍS DE LA NUBE BLANCA', DE SARAH LARK.



FOTO: DIEGO SANTACRUZ

María Mezzatesta

RESPONSABLE FIGURELLA INTERNACIONAL

Esta bella italiana de 32 años es comunicadora social de profesión. Empezó trabajando en su país natal en una productora de televisión, se encargaba del *casting* de concursantes para *game shows* y *realities*. Un tiempo después viajó a Colombia y en el año 2008 se encontró con el mundo Figurella, aprendió el método para reducir medidas y tonificar el cuerpo y empezó a atender clientes. Actualmente viaja a cualquier lugar del mundo donde se abra una franquicia de la compañía para asesorar y transmitir la herencia del método Figurella. Además, es madre de una pequeña de tan solo un mes de edad, llamada Nina. ¿Cuál ha sido su secreto para el éxito? "Me fascina estar con la gente y escuchar a las mujeres, sus dudas. Cuando tenemos un problema estético, hay algo detrás y lo que me ha permitido llegar a este punto en mi trabajo es la dedicación y el entusiasmo".

ADN

EN LA CARTERA: UN ESFERO Y UN CUADERNO
UN LIBRO: 'SHANTARAM', DE DAVID ROBERTS.
UN SUEÑO: PODER TENER A MI FAMILIA Y MIS AMIGOS ITALIANOS ACÁ.
UN HOBBIE: LA COCINA. ¡SOY LA REINA DEL TIRAMISÚ!



FOTO: GUILLERMO OSSA

"La mujer ALÓ debe tener pasión, inteligencia emocional y capacidad de escucha".



Juliana Aguirre

GERENTE DE MERCADEO DEL CENTRO COMERCIAL GRAN ESTACIÓN

Con tan solo 32 años esta bogotana acumula una gran experiencia en el campo de la publicidad y el mercadeo. Desde hace dos años es gerente de mercadeo del centro comercial Gran Estación de Bogotá. ¿Cuál es su secreto de éxito? "Ser perseverante, plantearse metas y tener buenas relaciones con los compañeros. Además, creo que el triunfo es para las empresas que entienden que la estructura debe ser celular y no piramidal, de manera que prime el trabajo en equipo", señala. Siendo una mujer contemporánea, entiende lo difícil que es hallar un equilibrio entre la vida laboral y personal, sin embargo asegura que ha hecho de la tecnología su aliada número uno para balancear sus horarios y no descuidar a su familia y a su esposo.

ADN

EN LA CARTERA: BILLETERA, GAFAS DE SOL Y BRILLO LABIAL. **UN LIBRO:** 'EL PRINCIPITO', DE ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY. **UN SUEÑO**: SER MAMÁ. **UN HOBBIE:** LA MÚSICA. **TRES CARACTERÍSTICAS DE LA MUJER ALÓ:** CONFIANZA, RESPONSABILIDAD Y CARISMA



FOTO: DIEGO SANTACRUZ

Patricia Velásquez Martínez

DIRECTORA DE MERCADEO CORPORATIVO DE SAMSUNG

En el 2010, esta comunicadora social y periodista con especialización en gerencia del servicio y comunicación organizacional se vinculó a Samsung con la convicción de que el éxito solo es posible si hay un compromiso con la excelencia y esa excelencia se construye día a día cuando existe un gran amor por lo que se hace. Logró escalar por los diferentes cargos estratégicos hasta convertirse en la directora de marketing en una organización usualmente dirigida por hombres, hecho que enaltece sus deseos, para continuar proyectándose profesionalmente. "Ser mujer en Samsung es una condición que se valora y se respeta. Un reto permanente a la inteligencia emocional, a la creatividad, a la disciplina y una invitación al trabajo en equipo". Asegura que aunque no existe una fórmula mágica para encontrar el equilibrio entre la vida personal y la profesional, ella intenta lograrlo siempre.

ADN

EN LA CARTERA: CELULAR SAMSUNG Y MI PERFUME DE SIEMPRE. **UN LIBRO:** 'OCÉANO AZUL', DE W. CHAN KIM. **UN SUEÑO:** VIAJAR A EGIPTO CON MI FAMILIA. **UN HOBBIE:** JUGAR TENIS. **TRES CARACTERÍSTICAS DE UNA MUJER ALÓ:** PASIÓN, METAS CLARAS Y COMPROMISO.

Johanna Mendoza

DIRECTORA DE MERCADEO DE PRODUCTOS DE BELLEZA ANA MARÍA

Desde muy joven se adentró en el mundo de la publicidad, al principio llevaba a cabo trabajos operativos, pero siempre relacionados con el mercadeo. Por diez años trabajó en Avesco - Kokoriko, donde se desempeñó como coordinadora de mercadeo de consumo masivo. "Aprendí muchísimo, allí conocí a una gran amiga, quien me invitó a participar en un proceso de selección en Productos de belleza Ana María, lo que ha significado una gran oportunidad de superación para mí; es una empresa familiar y con potencial de crecimiento". Y es que la compañía ha logrado consolidarse como una organización emprendedora, innovadora y representativa del país gracias a un esfuerzo conjunto entre empleados y directivos. "El ser madre soltera y querer que mi hija cumpla sus sueños es una gran inspiración. Y la clave del éxito creo que ha sido no dejar de lado la humildad, es una virtud que todo ser humano debe tener", agrega.

ADN

UN LIBRO: 'CARISMA', DE MARCIA GRAD. **UN SUEÑO:** HACER UN TOUR POR EUROPA. **UN HOBBIE:** IR A CINE. **TRES CARACTERÍSTICAS DE LA MUJER ALÓ:** DISCIPLINA, CONSTANCIA Y RECONOCER EL TALENTO DE LOS DEMÁS.

FOTO: DIEGO SANTACRUZ

Rosa Jaluf de Castro

PRESIDENTA DE FENALCO SECCIONAL VALLE DEL CAUCA

Caleña, de madre egipcia y padre libanés, vivió en Beirut y regresó a Colombia a los 18 años, se casó con Alfonso Castro O'Byrne y es madre de cuatro hijos. Desde 1990 fue nombrada presidenta de la junta directiva de la Federación Nacional de Comerciantes, Fenalco, además ha formado parte de las juntas directivas de la Cámara de Comercio de Cali, Comfenalco Valle, SENA, Fenalco Nacional y otras entidades. Desde la presidencia lidera proyectos claves para el desarrollo de la ciudad y trabaja por el progreso del sector empresarial en la región. También fue gestora y ahora es la presidenta de Caliexposhow. Su mayor logro personal ha sido mantener y enseñarle a su familia a trabajar unidos bajo los valores y el respeto. Su secreto de éxito es trabajar sin rendirse. El equilibrio lo consigue al tener contacto con la naturaleza.



ADN

EN LA CARTERA: EL CELULAR. **UN LIBRO:** 'ANA KARENINA', DE LEÓN TOLSTOI. **UN SUEÑO:** QUE COLOMBIA ALCANCE LA PAZ. **UN HOBBIE:** COCINAR, LEER Y BORDAR. **TRES CARACTERÍSTICAS DE LA MUJER ALÓ:** SER DISCIPLINADA, INTUITIVA Y GENEROSA.



FOTO: FENALCO VALLE DEL CAUCA

María Alejandra Gutiérrez

JEFE DE COMUNICACIONES Y RELACIONES PÚBLICAS DE ELA - STF GROUP

Graduada como administradora de negocios internacionales de la Universidad del Rosario, nació en Bogotá hace 26 años e inició su carrera con la cadena hotelera GHL, luego irrumpió en el sector de la moda trabajando en Zara, después con la prestigiosa casa de diseño MaxMara y actualmente encabeza la marca ELA. Asegura que la responsabilidad, la pasión y la perseverancia le han ayudado a potenciar su labor. "Soy creativa, recursiva y responsable. Valoro mucho mi tiempo y el de los demás; lo cuido y lo respeto; por eso procuro cultivar a todo nivel la puntualidad". Se ha aliado con un excelente equipo humano, "ellos traen a la mesa de trabajo la mejor actitud, de ahí en adelante ya se tiene el carácter necesario para enfrentar los retos que vengan y alcanzar grandes logros", complementa.

ADN

UN SUEÑO: VOLAR. **EN LA CARTERA:** EL CARGADOR DEL CELULAR. **UN LIBRO:** 'WAY OF THE PEACEFUL WARRIOR', DE DAN MILLMAN. **PARA DESCANSAR:** UN PASEO EN BUENA COMPAÑÍA. **INDISPENSABLE:** SENTIRME VIVA TODOS LOS DÍAS.



Natalia Velandia

GERENTE DE COMUNICACIONES DE REEBOK COLOMBIA

A sus 31 años, esta comunicadora social y periodista de la Universidad de la Sabana, con ocho años de experiencia en áreas de relaciones públicas, comunicaciones y mercadeo, se describe como una mujer comprometida, responsable, honesta y respetuosa. ***¿Tu secreto de éxito?*** Mi carrera profesional la fui construyendo paso a paso, aprovechando cada una de las oportunidades que se presentaron, exigiéndome constantemente a llegar a un siguiente nivel y aprendiendo al máximo. Creo firmemente que hay que fijarse metas claras y construirlas para llegar a ellas". A la hora de trabajar, sus indipensables son la tecnología y llevar un cronograma muy estricto: "Es clave organizar un esquema de trabajo que dentro de las posibilidades de ejecución pueda ser adaptado a las diferentes variables a las que nos enfrentamos hoy".

ADN

UN SUEÑO: VIAJAR A LA INDIA Y DISFRUTAR DE ESA ESPECTACULAR CULTURA. **EN LA CARTERA:** CELULAR, BILLETERA, GAFAS DE SOL, BRILLO, CARGADOR, CHICLES. **UN LIBRO DE CABECERA:** 'SINK, FLOAT OR SWIM'. **NO PUEDES VIVIR SIN:** COMIDA SANA.

FOTO: DIEGO SANTACRUZ

Marlen Prada

GERENTE GENERAL DE FÁJATE

Esta instrumentista quirúrgica y especialista en mercados internacionales y control interno ha logrado llegar al corazón y a la conciencia de los colombianos con la necesidad de usar fajas realmente cómodas que ayudan a moldear el cuerpo con su uso diario o a mantenerlo luego de una cirugía plástica. Son tan efectivas, que hasta han logrado entrar en el armario de los hombres. Esta empresa familiar se ha consolidado como una de las preferidas y una de las marcas líderes en el mercado de prendas postquirúrgicas, maternas, postparto o de uso diario. Fájate inició "como el sueño de suplir la necesidad de un producto de alta compresión para los pacientes después de una cirugía plástica de la mano de mi hermana, diseñadora textil y mi madre, que tenía una empresa de confección; unimos nuestros conocimientos para llevar a cabo un producto con todas las condiciones requeridas en el mercado".

ADN

CARACTERÍSTICAS DE UNA BUENA LÍDER: MISIÓN, MOTIVACIÓN E INSTRUCCIÓN. **LIBRO:** LA 'BIBLIA'. HOBBIES: LEER, IR A CINE Y HACER EJERCICIO. **¿CÓMO RECARGAR BATERÍAS?** CON EJERCICIO Y MEDITACIÓN.



FOTO: CORFERIAS

Marisol Suárez Laverde

SUBDIRECTORA DE FERIAS DE CORFERIAS

Publicista de la Universidad Jorge Tadeo Lozano de Bogotá y madre de Tomás y Manuela, llegó hace 25 años a Corferias, entidad que a través de convenciones, exposiciones y eventos busca estrechar vínculos de cooperación entre Colombia y el mundo. Desde hace ocho años Marisol está en este cargo, en el cual logró que la empresa cuente hoy con más de 40 ferias anuales, consolidando a un equipo comercial de 80 personas que satisfacen las necesidades de los clientes y produciendo ferias que generen contactos cualificados. Su secreto del éxito es dejar brillar y rodearse de personas inteligentes, capaces y ambiciosas.

ADN

EN LA CARTERA: TARJETAS PERSONALES, CELULAR CON FOTOS DE SUS HIJOS, BRILLO LABIAL Y POLVOS COMPACTOS. **UN LIBRO:** 'EL CIELO ES EL LÍMITE', DEL DR. WAYNE DYER. **UN SUEÑO:** UNA COLOMBIA EN PAZ PARA MIS HIJOS.

> "La mujer ALÓ debe buscar el logro de los objetivos de la empresa, tener capacidad para motivar y convertir el interés individual en un interés colectivo pero siempre haciendo sentir al equipo parte del éxito".



FOTO: GUILLERMO OSSA

Isabella Grueso

DIRECTORA DE COMUNICACIONES PARA AMÉRICA LATINA DEL SECTOR DE BELLEZA DE LA COMPAÑÍA P&G. (PANTENE, HEAD & SHOULDERS, KOLESTON, HERBAL ESSENCES Y OLD SPICE)

Aunque es médica de profesión, encontró en las relaciones externas y en las comunicaciones la motivación para contribuir a que más mujeres brillen y alcancen sus sueños. "Creo que existen tres secretos para alcanzar la cima y son hacer siempre lo correcto, soñar en grande y valorar las diferencias en los equipos de trabajo". Y esa misma claridad la preside en su esfera personal cuando asegura que para mantener el equilibrio aprendió a tomar decisiones basadas en las prioridades y a decir: 'No gracias, esta vez no se va a poder'. "Los valores fundamentales que debe tener una mujer que se proyecte para el triunfo son: saber escuchar, valorar las diferencias e invertir en su rutina de belleza interna y externa", complementa.

ADN

EN LA CARTERA: VIAJO MUCHO, ENTONCES MI AMPOLLA DE PANTENE, QUE ME DEJA EL PELO ESPECTACULAR. **UN LIBRO:** 'EL AQUÍ Y EL AHORA', DE TOLLE ECKHART. **UN SUEÑO:** ESTAR MOTIVADA PROFESIONALMENTE PARA AYUDAR Y CONTRIBUIR A QUE NOS COMUNIQUEMOS MEJOR. **UN HOBBIE:** CORRER EN LAS MAÑANAS PARA GENERAR MÁS IDEAS.





FOTO: HERNÁN PUENTES

María Margarita Liévano

PRESIDENTE DE LIÉVANO JOYEROS PARQUE DE LA 93

Persistencia, trabajo en equipo y pasión por el oficio son los secretos del éxito de María Margarita, gemóloga especializada en diamantes. "La constancia y el profundo amor por mi labor me han ayudado a trabajar por este sueño. Pienso que el trabajo en equipo es clave. Afortunadamente, he sido bendecida por Dios y siempre me he rodeado de ángeles, de gente buena", asegura. Hoy se dedica a seguir forjando esta prestigiosa empresa y goza de la compañía de su familia, compuesta por Gabriel Escallón, con quien está casada hace 43 años, sus hijos, Paula e Ignacio, y sus cinco nietos, quienes desde ya adoran la joyería.

ADN

EN LA CARTERA: PAPELES, LLAVES, AGENDA Y FOTOS DE MIS NIETOS. **UN LIBRO:** 'PASIÓN INDIA', DE JAVIER MORO. **UN HOBBIE:** LA JARDINERÍA Y MI FAMILIA.



María Alejandra Alzate

REGIONAL MANAGER DE LA COMPAÑÍA LINDT & SPRUNGLI

Economista, especializada en mercadeo estratégico, asegura que hoy las mujeres se han abierto un camino con su capacidad de trabajo y liderazgo. Ella cree que un equipo de trabajo conformado tanto por hombres como por mujeres logra un balance perfecto que al final se traduce en resultados más rápidos y efectivos. Para ella las bases del éxito son: trabajar duro (con descanso, pero con empeño), en equipo y con fe en Dios; y el amor por su familia (el motor espiritual es el pilar de sus logros).

ADN

EN LA CARTERA: PAPEL DE ARROZ, DE PALLADIO Y LIP GLOSS, DE LANCÔME. **UN LIBRO:** 'CUCHARADITAS DE FE', DE NORAYDA BUENO. **UN SUEÑO:** VIVIR MUCHOS AÑOS.



Natalia Mejía

DIRECTORA DEL BACKSTAGE NUEVO PANTENE COLOMBIAMODA

En sus manos está la belleza de miles de mujeres que desfilan por las pasarelas de nuestro país sintiéndose perfectas y únicas. Como encargada del *backstage* debe asegurarse de que los looks de las modelos sean coherentes con los deseos del diseñador: "Es muy interesante trabajar con marcas como Pantene, ya que les podemos hablar a las colombianas de cómo lucir hermosas y ser el centro de atención sin ser modelos". Para ella el secreto del éxito profesional se basa en el estudio, en la responsabilidad y en el profesionalismo.

ADN

EN LA CARTERA: UN REPARADOR DE PUNTAS DE PANTENE EXPERT. **UN LIBRO:** 'EL LIBRO TIBETANO DE LA VIDA Y LA MUERTE'. **UN SUEÑO:** TENER MI FAMILIA.



Gretel Lanner

DIRECTORA DE MARKETING PARA AMÉRICA LATINA DE CUIDADO PERSONAL DE ENERGIZER

Economista, barranquillera de nacimiento pero caleña de corazón. Sus venas están pringadas de la osadía y la persistencia vallecaucana, esas que ha tratado de insertar en las labores del cargo que adquirió hace cuatro años. Es la primera mujer en ocupar un puesto de este tipo en la compañía en América Latina, un logro que la llena de grato orgullo. "Aunque mi posición tiene una fuerte carga de responsabilidad y de presión, soy una firme creyente en Dios, ese ha sido mi mejor apoyo ante situaciones quizás no tan agradables". Sus hijos, Martín (12) y Lucas (7) ven en ella a una mamá que una vez atraviesa la puerta de la casa deja afuera todo lo que pasa con el trabajo. ¿Sus secretos? Perseverancia y pasión, hacer lo correcto e intentar dejar un legado, esa es su mayor satisfacción personal.

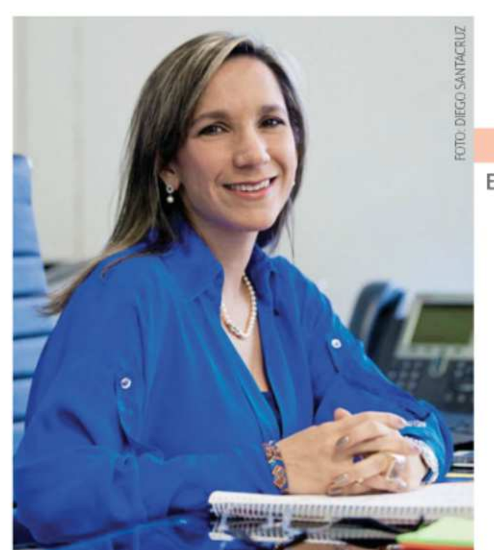


FOTO: DIEGO SANTACRUZ

ADN

EN TU CARTERA: PERFUME, PINTALABIOS, GAFAS Y PROTECTOR SOLAR. **LIBRO:** 'LA BIBLIA'. **UN HOBBIE:** VIAJAR PERO DE VACACIONES.

ADN

UN LIBRO: 'EL AIRE DE CHANEL', DE PAUL MORAND. **EN LA CARTERA:** CELULAR, BILLETERA Y UN AMULETO PARA LAS BUENAS ENERGÍAS. **UN SUEÑO:** SER POLÍGLOTA.



FOTO: DAVID SÁNCHEZ

Clemencia Vélez González

GERENTE GENERAL DE BOSI

Aunque se graduó con honores como ingeniera química, la moda la hizo vibrar desde que en uno de los paros de la universidad, en segundo semestre, comenzó a trabajar en Bosi en atención al cliente. "Mi proceso fue de aprendizaje, empecé en las tiendas, estuve en desarrollo de producto, fui gerente de mercadeo, gerente comercial y luego llegué a la gerencia general", cuenta Clemencia, una verdadera mujer empresaria con empuje paisa. ¿Cómo lo logras? "Soy muy juiciosa con el tiempo, planifico todo desde la noche anterior, como un relojito". Ha logrado premios como el de seis años consecutivos entre los 100 mejores gerentes en exportaciones y la calificación de la marca como una de las 25 mejores empresas para trabajar en Colombia.

Patricia Trusendi

DIRECTORA DEL DEPARTAMENTO DE PUBLICIDAD Y MERCADEO DE SOUTH AMERICAN WATCH

Hace más de dos décadas la publicista, con más de 25 años de experiencia en el sector de la relojería y la joyería, hizo un alto en el camino para dejar el universo de la televisión. La caleña de exorbitantes rasgos latinos comenzó a trabajar con su esposo, Pierre Trusendi, para fortalecer las marcas que representa South American Watch, importadora de las firmas más exclusivas de accesorios. Con persistencia, adjetivo que siempre la ha caracterizado, decidió tomar las riendas de su nuevo puesto de manera autónoma. ¿Sus mayores logros? Representar importantes marcas de relojes con ética profesional y obtener respeto en el gremio".



FOTO: GEOVANNY GUTIÉRREZ DÍAZ

ADN

EN TU CARTERA: TARJETAS DE CRÉDITO, GAFAS DE SOL, MAQUILLAJE, LAS FOTOS DE MIS HIJOS Y EL CELULAR.

Nora Sanín Posada

DIRECTORA DE LA ASOCIACIÓN COLOMBIANA DE EDITORES DE DIARIOS

Con una experiencia de más de 20 años en la profesión, es cabeza de Andiarios –que agrupa a 50 periódicos del país–, una trabajadora incansable por la libertad de prensa y la transparencia del periodismo colombiano, que se destaca en Latinoamérica por su independencia. ¿Los objetivos de la organización que preside? La defensa de la libertad de prensa y el derecho a la información, la necesidad de que existan medios periodísticos independientes y la excelencia en la calidad. Este año Andiarios cumplió cinco décadas de existencia. Uno de sus grandes logros del 2014 ha sido el surtir de papel a tres medios venezolanos. En abril, Sanín aprovechó para "invitar a los demás medios del continente y el mundo entero para que se unan a esta iniciativa.

ADN

ABOGADA DE LA PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA. **PREMISA:** EL RESPETO DE LA LIBERTAD DE PRENSA Y EL CESE DE AGRESIONES A PERIODISTAS.





FOTO: DIEGO SANTACRUZ

Ximena González

GERENTE DE CATEGORÍA DE PRODUCTOS FEMENINOS DE KIMBERLY CLARK

Bogotana, 38 años, ingeniera industrial de la Universidad de los Andes, especialista en marketing y con más de 15 años de experiencia en compañías multinacionales en el área de mercadeo, han sido las claves para convertirla en una estrella en su cargo en Kimberly Clark desde hace dos años. ¿La razón? "La categoría ha crecido en ventas a un ritmo de doble dígito, mejorando la rentabilidad para la compañía. Sin embargo, para mí, un indicador fundamental es el TOM (que corresponde a la primera marca que se les viene a la cabeza a los consumidores) y aquí hemos ganado más de 10 puntos en las principales ciudades", explica la experta.

ADN

LIBROS: 'EL PRINCIPITO'. **EN LA CARTERA:** GAFAS DE SOL Y UNA SOMBRILLA. **UN SUEÑO:** SER FELIZ. **HOBBIES:** PINTAR, PINTAR Y PINTAR.

Luz Mary Guerrero Hernández

COFUNDADORA DE SERVIENTREGA S.A.

Disciplina, orden, constancia e innovación son los ingredientes que esta administradora de empresas de la Universidad Central de Bogotá ha tratado de inculcar al equipo de colaboradores de la empresa de logística y comunicaciones que fundó con su hermano, Jesús Guerrero, hace 30 años. Una líder en acción que piensa que el equilibrio entre el ámbito personal y profesional está en entender y definir las responsabilidades y prioridades de cada rol. "Es así como he logrado configurar un PDD (Planeación del día a día) donde sincronizo las agendas familiares, empresariales y sociales".



FOTO: DIEGO SANTACRUZ

Silvia Cuello

GERENTE DE MARKETING PARA MICROSOFT DISPOSITIVOS MÓVILES PARA COLOMBIA Y ECUADOR

Comunicadora social, cuenta con más de 11 años de experiencia trabajando para compañías de tecnología. Inició con Nokia y hoy por hoy, con Microsoft Dispositivos Móviles, ha logrado un sueño doblemente cumplido. "Microsoft es una de las compañías más exitosas y reconocidas a nivel global en la industria". Asegura que gracias a su perseverancia y dedicación ha logrado escalar: "Me considero una mujer apasionada y creativa a la que le encanta trabajar en equipo y mantener un gran nivel de comunicación con mis compañeros". ¿En el futuro? "Me veo como una líder dentro de mi entorno laboral".

ADN

CLAVE: MI LUMIA 1520. **EN LA CARTERA:** MI PHABLET NOKIA 1320. **UN LIBRO:** 'EL AMOR EN LOS TIEMPOS DEL CÓLERA'.

FOTO: DIEGO SANTACRUZ

María del Mar Lozano

GERENTE DE MARKETING DE LA LÍNEA FEMENINA LACTACYD

Ingeniera industrial de la Javeriana, trabaja actualmente en Sanofi, grupo global farmacéutico que se dedica a la investigación, desarrollo, fabricación y comercialización de soluciones terapéuticas innovadoras. Se encarga de buscar el cuidado de la salud de las consumidoras con marcas líderes en el mercado. Liderazgo con humildad y pasión por lo que se hace son sus principales secretos para triunfar. A través de su espiritualidad se da cuenta de que la vida es un regalo y junto al amor consigue el equilibrio.

ADN

EN LA CARTERA: CELULAR Y GAFAS DE SOL. **UN LIBRO:** 'LOS 7 HÁBITOS DE LA GENTE ALTAMENTE EFECTIVA'. **UN SUEÑO:** QUE MI FAMILIA PERMANEZCA UNIDA.



FOTO: DIEGO SANTACRUZ

María Lara

DIRECTORA DE ASUNTOS CORPORATIVOS DE LAN EN COLOMBIA

Esta politóloga bogotana es la encargada de fortalecer y proteger la reputación de LAN, la compañía líder en Latinoamérica en el transporte aéreo de pasajeros. Su mayor reto ha sido trabajar durante más de 15 años en el tema de reputación corporativa, asunto que todavía las organizaciones están empezando a darle valor estratégico. "Los esfuerzos se concentran en demostrar cómo la reputación es una palanca fundamental para alcanzar los objetivos de negocio". Y ha volado altísimo, gracias a una aeronave cargada de disciplina y un equipo de trabajo sólido, factores que según ella son las baterías indispensables en el ámbito profesional. "Es fundamental entender que el trabajo es solamente uno de los componentes de la vida. De esta forma es más fácil poner límites y darle equilibrio con otras facetas personales".



FOTO: HÉCTOR FABIO ZAMORA

ADN

EN LA CARTERA: LIBRETA, IPOD Y MI CARNÉ DE LAN. **UN LIBRO:** 'HABLAR SOLOS', DE ANDRÉS NEUMAN. **UN SUEÑO:** HIJOS. **UN HOBBIE:** EL CINE.



FOTO: YOMAIRA GRANDETT

Esmeralda Hernández

GERENTE ADMINISTRATIVA DE DISEÑOS Y PARASOLES TROPICALES

Caleña, diseñadora arquitectónica, administradora y madre de tres hijos, está felizmente casada hace 32 años con Michel Delcourt, fundador de la empresa que hoy es líder en el mercado de productos para la protección exterior. Esmeralda tiene a cargo temas de personal, ingresos, obligaciones legales, diseño y producción. Ser una mujer feliz y exitosa, con un hogar maravilloso, son sus logros personales más importantes. A nivel empresarial la perseverancia ha hecho que ella lleve adelante a la compañía, conservando el liderazgo. Entre sus secretos de éxito se encuentra nunca dejar de sonreír y no caer en la rutina. Además, ver cada experiencia como una oportunidad de aprender y mejorar.

ADN

EN LA CARTERA: LAPICERO, LABIAL, DINERO PARA CUALQUIER EMERGENCIA. **UN LIBRO:** 'CÓMO DISFRUTAR DE LA VIDA Y EL TRABAJO', DE DALE CARNEGIE. **UN HOBBIE:** HACER EJERCICIO.

Marcela López Noguera

DIRECTORA DE BURT'S BEES EN COLOMBIA Y ECUADOR

A sus 38 años esta administradora de empresas es la actual business development manager para Colombia y Ecuador de la marca Burt's Bees. Asegura que el secreto para competir en el mercado es enfocarse en una estrategia aterrizada, "si trabajas en equipo con toda la pasión para lograrla, el *share* se verá inmediatamente. Lo importante es que tus consumidores sigan fieles a tu marca y que así mismo generen el voz a voz para atraer nuevos adeptos". El éxito de su firma se ha debido gracias a que las personas actualmente se preocupan mucho por su salud. "Me defino como perseverante y apasionada, me gusta estar acompañada de un equipo que aporte, que sea creativo y ágil".

ADN

EN LA CARTERA: EL KIT DE LABIALES DE BURT'S BEES Y POLVOS COMPACTOS. **UN LIBRO:** 'LA BIBLIA'. **NO PUEDES VIVIR SIN:** MI FAMILIA, ES MI MOTOR DIARIO EN LO QUE HAGO.







FOTO: GEOVANNY GUTIÉRREZ

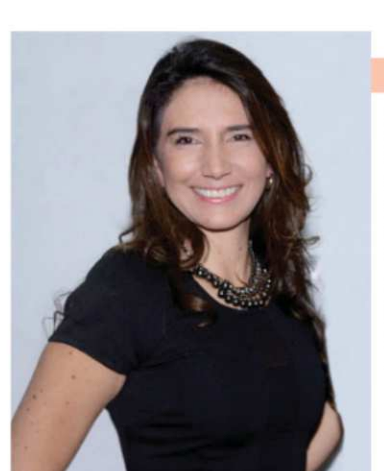
Ana Cristina Mesa Escobar

GERENTE DE MERCADEO DE PROCOVAL

Esposa de Eduardo y madre de dos hijas, Ana trabaja en Procoval Ltda., que cuenta con dos unidades de negocios, consumo y calzado. Su papel en la compañía es hacer que la marca Havaianas sea la más reconocida en la línea de sandalias en el país. Entre sus logros personales se encuentra la consolidación de su familia, que es un potencial gigantesco para ser una mujer exitosa y plena. Por el lado laboral ha adquirido conocimientos integrales sobre el manejo de una empresa y estos le han permitido aplicarlos, a corto plazo, en sus proyectos personales. El amor y el compromiso que les pone a las curas que hace son sus principales secretos de éxito.

ADN

EN LA CARTERA: SU IPAD. **UN LIBRO:** 'EL ALQUIMISTA'. **UN SUEÑO:** QUE LA DESIGUALDAD EN EL MUNDO SEA CADA VEZ MENOR. **UN HOBBIE:** LEER.



ADN

EN LA CARTERA. MI PERFUME Y UN ESFERO. **UN LIBRO:** 'EL PERFUME', DE PATRICK SÜSKIND. **UN HOBBIE:** PRACTICAR YOGA. **TRES CARACTERÍSTICAS DE LA MUJER ALÓ:** MULTITAREA, DISCIPLINADA Y LÍDER.

María Alejandra Escobar

DIRECTORA DE VENTAS DE FOSSIL GROUP COLOMBIA

Graduada como negociadora internacional de la Universidad St. Thomas (Minnesota), lleva 12 años trabajando en la industria del lujo y actualmente es la cabeza de Fossil, una de las compañías relojeras más importantes del mundo. Desde hace dos años tiene a su cargo: Michael Kors, Diesel, Fossil, Adidas, Armani Exchange, Skagen y Marc by Marc Jacobs. Su labor principal es ser la intermediaria entre la firma de relojes y los clientes de Colombia. "Lo que más disfruto de mi trabajo es desarrollar las marcas y posicionarlas en el mercado, me encantan los números y cumplir metas". ¿Secreto de éxito? "Identificar las tendencias, seleccionar un portafolio de productos adecuado y tener excelentes relaciones con los clientes".

Natalia Parra

DIRECTORA DE MERCADEO Y PUBLICIDAD EN CITROËN

Como experta en marketing realmente nació en Citroën. En Colombia es una empresa familiar la que representa la marca hace más de 36 años y a la que Parra ha tenido el privilegio de pertenecer. "Toda mi vida ha girado en torno a Citroën, lo vi crecer conmigo. Estoy vinculada laboralmente hace 11 años, y durante este tiempo he trabajado en el área de marketing", cuenta Natalia, quien estudió mercadeo y publicidad y realizó dos posgrados, uno en mercadeo estratégico y otro en alta gerencia. ¿La clave del éxito? "Tener un motivo muy grande que nos inspire para lograr las cosas, en indagar, actualizarse constantemente, en perseverar, en no rendirse y en ser un trabajador disciplinado; somos exitosos en la medida que enfoquemos toda nuestra energía en lo que nos apasiona".



FOTO: CARLOS ORTEGA

ADN

UN LIBRO QUE TE INSPIRA PARA EL TRABAJO: 'LOS SECRETOS DE LA MENTE MILLONARIA', DE T. HARV EKER, Y POR PLACER, 'PON EL CIELO A TRABAJAR', DE JOAN SLATTER.

Aída Furmanski

GERENTE DE ARTESANÍAS DE COLOMBIA

Arquitecta y psicóloga, ha influido con su conocimiento en el diseño y el arte en nuestro país. "En la actualidad nuestras artesanías son más apetecidas y apreciadas en el exterior", afirma la vallecaucana. En su labor ha ayudado a cientos de mujeres, entre indígenas y afrodescendientes, que con sus manos mantienen vivas nuestras tradiciones, brindándoles asesoría y acompañamiento durante todo el proceso.

ADN

UN DISEÑADOR: TOM DICKSON. **UN ACCESORIO:** MIS ANILLOS Y MI CARTERA. **UNA CANCIÓN:** 'TE DEDICO MIS TRIUNFOS', DE AURELIO NÚÑEZ. **SU BANDA FAVORITA:** LOS BEATLES.



FOTO: DIEGO SANTACRUZ

Claudia Gil

GERENTE DE MARCA ORLANE COLOMBIA

La comunicadora social de la Jorge Tadeo Lozano, especialista en mercadeo de la EAN, asegura que como cabeza de esta marca de belleza ha sumido una etapa llena de retos y cambios. "He aprendido que hay que innovar, tomar riesgos, aceptar rápidamente que algo no funciona, reajustarlo e intentarlo de nuevo". Confiesa que es una apasionada por lo que hace y se compromete con cada tarea, "reflejo eso ante todo el equipo y la empresa con la que trabajo. Como ejecutiva soy meticulosa, exigente y muchas veces incansable, siempre quiero más. Me gusta mucho enseñar y facilitar información". Afirma que en su labor diaria es clave tener acceso a la información.

ADN

UN SUEÑO: DESDE GANARME LA LOTERÍA, HASTA PASAR UN DÍA EN EL CIELO CON TIQUETE DE RETORNO. **EN LA CARTERA:** NO SALGO SIN PERFUME.

Marcela Matallana

DIRECTORA COMERCIAL DE PLAZA MAYOR, DE MEDELLÍN

Durante casi ocho años, esta bella comunicadora trabajó en RCN Televisión. Inicialmente fue asistente de mercadeo, gracias a su don de gentes y a su creatividad le ofrecieron asumir la coordinación de talento artístico de la compañía. Hace un año, cuando contrajo matrimonio, decidió irse a vivir a Medellín, donde fue acogida por el Centro de Convenciones y Exposiciones Plaza Mayor. Actualmente está desarrollando una nueva unidad de negocios. Su consejo para las jóvenes que desean destacarse en el plano laboral se basa en el aprovechamiento de oportunidades. "El secreto del éxito es enfrentársele a todo. Yo hago mi trabajo con todo el amor del mundo y no le temo a tomar decisiones, creo que hay que aprovechar cada momento para aprender, crecer y aportar". a

ADN

EN LA CARTERA: PAÑITOS, CREMA HUMECTANTE Y EL ROSARIO QUE ME DIO MI PAPÁ. **UN LIBRO:** 'LOS ALEXANDROS', DE VALERIO MASSIMO. **UN SUEÑO:** SER MAMÁ.



FOTO: GUSTAVO OSSA



La familia posa en pleno, en medio de un paraje antioqueño que tanto adoran los Aristizábal-Martínez. Paloma (11), Luna (9) y Dante (5), los tres hijos de la pareja.



EXCLUSIVA ALÓ

La Sagrada Familia de JUANES

Es uno de los cantantes más exitosos de su generación; el padre de tres hijos preciosos; está casado con una de las mujeres más deseadas y es un filántropo consumado. Él lo tiene todo, pero quiere devolverle al país –"mi país", dice solemne– lo recibido. Por primera vez posa en compañía de su gran amor y sus niños.

Texto **SANDRA PAOLA REAL M.** *Fotografía* **HERNÁN PUENTES** *Producción* **PAULA SANMIGUEL**
Maquillaje **MAURICIO LEAL** *Vestuario* **TEMPO Y OFFCORSS**



Algo del precepto de la simpleza que tienen los hombres de corazón puro transmite el antioqueño tanto en la charla como en sus canciones, hechas con melodías pegajosas, estribillos contundentes y letras que van más allá de lo obvio. Juan Esteban Aristizábal es un ejemplo de eso envidiable que ocurre con algunos artistas: sus canciones suenan en la radio sin parar y, al mismo tiempo, son tan elaboradas como profundas en su contenido. Al borde de los 43, este eterno militante de la paz, el amor y un eterno enamorado de su tierra, parece haber empezado a purgar algunos dolores. Después de varias temporadas de ruido y distorsión, en esa especie de *loop*, el cantante por fin encontró la calma. Hoy, con su *Loco de amor,* el álbum más luminoso de su carrera, abrió las puertas de su paternidad y nos dejó conocer y fotografiar al padre de Luna (11), Paloma (9) y Dante (5), al hombre que disfruta al máximo su paternidad y que la describe como "la aventura más emocionante y trascendental de su vida" y al eterno enamorado de Karen, su esposa. Pese a que, inevitablemente, su familia está expuesta, Juanes y Karen intentan mantener un perfil bajo y se empeñan en que sus hijos crezcan sabiendo que son unos privilegiados y que sean conscientes de la realidad del mundo. "Afortunadamente podemos criarlos con una visión del mundo más amplia para que ellos se conviertan en mejores personas". Para ellos es clave que sus hijos entiendan que deben devolverle a la gente todo lo que Dios les ha dado y se suman a esa nueva generación de progenitores que propenden a la crianza con conciencia. "Lo hacemos día a día, tanto Karen como yo estamos en esa tarea diaria y difícil de educar, pero lo hacemos con mucho amor y seguridad, empezamos por casa, por mantener un diálogo constante y respeto mutuo...", asegura el cantante, quien sigue atreviéndose a comunicar su mensaje de paz, por eso inicia una gira denominada como *Loco de amor por Colombia,* organizada por EL TIEMPO y Caracol Radio.

> "Con Karen hemos ido creciendo a todo nivel, aprendiendo uno del otro y sobre todo acompañándonos en las buenas y en las malas. Nuestro mejor momento es el presente".



¿Cómo describes esta nueva gira?

Como una oportunidad maravillosa. No es la primera vez que trabajamos juntos en proyectos de conciertos o actividades relacionadas con lo social. Previo a los conciertos haremos talleres con la comunidad, con jóvenes de colegios y grupos juveniles para desarrollar charlas de educación para la paz a través del arte. Será un conversatorio para escuchar, aprender y ser escuchados. Estará presente la Fundación Mi Sangre con chicos que han sido parte de nuestros procesos y por supuesto, yo.

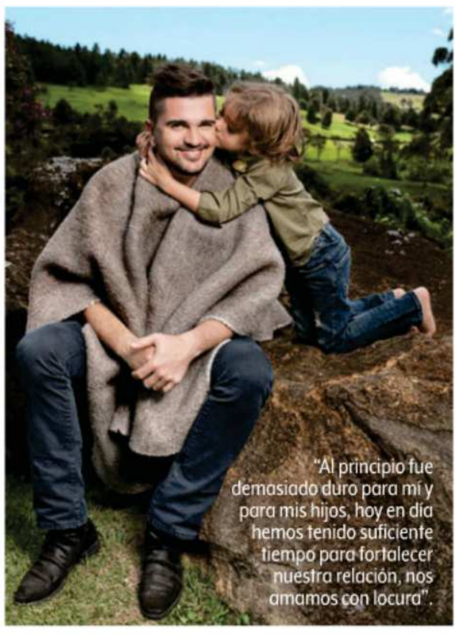
¿Qué expectativa tienes con estos encuentros?

Serán muy participativos, aprenderemos unos de otros, ellos mismos creando, reflexionando sobre la paz, la reconstrucción de país, todo esto a través de juegos y arte para que sean los jóvenes quienes den ideas de cómo transformar el lugar en el que viven, reflexionar alrededor del →

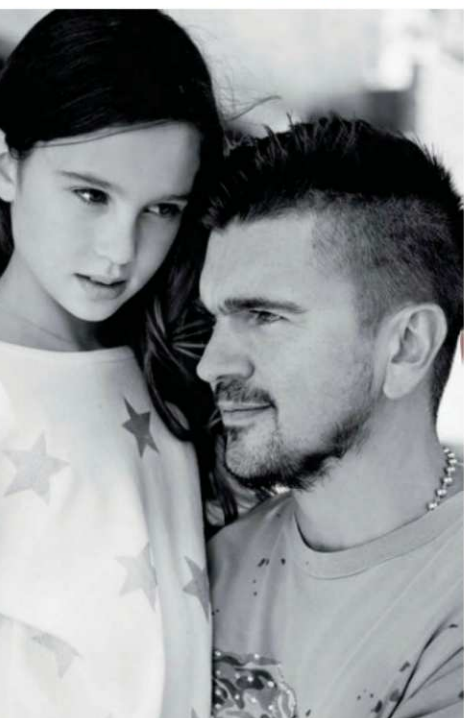


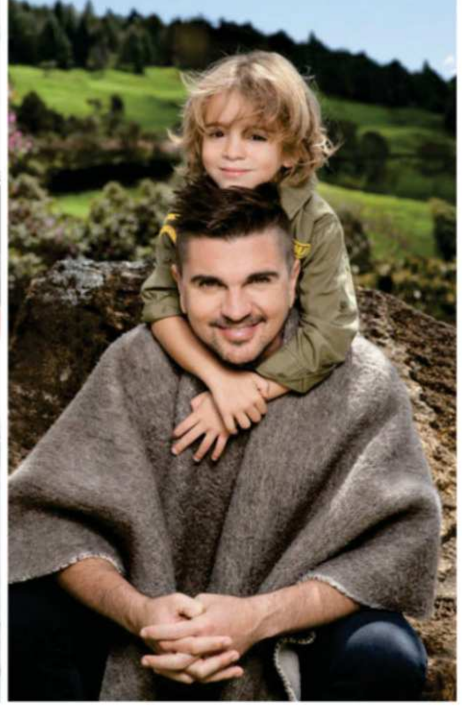


La base de la educación de nuestras familias es no desconectarnos de nuestra tierra. A pesar de pasar tiempo en Miami, lo hacemos también en Colombia, que por la calidad y el amor de nuestras familias prevalece sobre todo lo demás. Digamos que hay la posibilidad de tomar lo mejor de los dos mundos".



"Al principio fue demasiado duro para mí y para mis hijos, hoy en día hemos tenido suficiente tiempo para fortalecer nuestra relación, nos amamos con locura".





papel del arte en la construcción de la paz, es decir, cómo cada uno de nosotros puede ser gestor en la comunidad.

Los proyectos sociales siempre han sido una premisa en tu carrera y en tu vida. ¿Cómo describes este nuevo sueño?

Es un sueño hermoso, gigante y lleno de expectativas positivas, realmente esto es lo que soy, mi corazón late de esta manera, amo la música y el escenario, pero hay otra parte de mí que inevitablemente se siente muy atraída por las buenas causas. Poder juntar los dos en un mismo viaje resulta maravilloso pues alimentaré ambos lados de mi alma. La idea de compartir con los niños y los jóvenes me llena mucho el corazón.

Son pocos los padres que en la actualidad buscan criar hijos con conciencia. ¿Cómo desarrollas esta bella labor con tus hijos?

Lo proyectamos día a día, tanto Karen como yo estamos en esa tarea diaria y difícil de educar, pero lo hacemos con mucho amor y seguridad, empezamos por casa, por mantener un diálogo constante y respeto mutuo, les hablamos del mundo exterior y de las diferentes caras de la vida con moderado lenguaje, pero preparándolos para el mañana que les tocará algún día enfrentar. Les tratamos de cultivar el amor propio al máximo y el respeto por los demás, por las diferencias y sobre todo por la tolerancia.

¿Cómo experimentas esta conexión amorosa con ellos?

No hay palabras suficientes para describirlo, es más que mágico, es milagrosa y profundamente espiritual; todos aquellos que tienen hijos saben a lo que me refiero, es algo más allá de lo normal.

Los años pasan y tus niñas se están creciendo... Ambas tienen esa mística tuya y de Karen. ¿Cómo las describes?

Luna es estricta, muy disciplinada y ordenada con sus cosas, es artista por excelencia, pinta, toca piano, canta, baila y tiene un corazón más grande que ella. Paloma es libre como el viento, artista absoluta, toca piano, baila, pinta y canta. Su alma es ligera, de mirada tierna y encantadora.

¿Y tú 'parcero', Dante?

Dante es amoroso como sus hermanas, muy talentoso para los deportes, extremadamente sensible y de una gran inteligencia emocional,

me faltarían palabras para describirlos a los tres. Mi amor es infinito y cada uno es complemento del otro y a la vez la plenitud de nuestras vidas.

¿Eres otro desde que te convertiste en padre?

Es la mejor relación que he podido tener, me ha dado la fuerza que necesitaba y sobre todo se han convertido en maestros para mí, casi que Karen y yo nos hemos vuelto unos anfitriones para ellos.

¿Cómo lograr ser un padre presente teniendo tan poco tiempo por tu carrera?

Al principio fue demasiado duro para mí y para ellos, hoy en día hemos tenido suficiente tiempo para fortalecer nuestra relación, nos amamos con locura mutuamente. Nuestros hijos son sagrados y de igual manera nuestra manera de amarlos y educarlos, no importa en qué etapa de la vida estemos, siempre serán ellos lo primero por encima de cualquier cosa.

Tú y Karen tienen una relación muy fuerte, de almas gemelas. ¿Cómo ha madurado este amor?

Hemos ido creciendo a todo nivel, aprendiendo uno del otro y sobre todo acompañándonos en las buenas y en las malas; nuestro mejor momento es el presente.

¿Cómo describes este instante de tu vida?

Creo en el amor por encima de todas las cosas, mi familia, mis amigos y mis fans son todo para mí, son la razón para despertar cada mañana y decir: 'vamos con toda'. Todo es positivo en este momento de mi vida, vivo muy agradecido con todo lo que Dios y la vida me han dado.

GIRA

LOCO DE AMOR POR COLOMBIA

- **MONTERÍA**
  TALLER: 18 DE AGOSTO
  CONCIERTO: 19 DE AGOSTO
- **PASTO**
  TALLER: 23 DE AGOSTO
  CONCIERTO: 24 DE AGOSTO
- **PEREIRA**
  TALLER: 27 DE AGOSTO
  CONCIERTO: 28 DE AGOSTO
- **VALLEDUPAR:**
  TALLER: 3 DE SEPTIEMBRE
  CONCIERTO: 4 DE SEPTIEMBRE
- **IBAGUÉ**
  TALLER: 8 DE SEPTIEMBRE
  CONCIERTO: 9 DE SEPTIEMBRE

¿QUIERES ASISTIR?
La entrada a los conciertos se realizará a través de planes de redención con TIGO, Coca-Cola y Olímpica.

> "Nuestros hijos son sagrados y de igual manera nuestra manera de amarlos y educarlos, no importa en qué etapa de la vida estemos, siempre serán ellos lo primero por encima de cualquier cosa".

¿Cómo pintas los soles en los caminos de tus tres pequeños y de tu esposa?

Con mucha luz, pero también sombras y texturas, trato de ser lo más realista posible, pero al mismo tiempo enseñarles que hay un lado abstracto de la vida que también es divertido y que vale la pena tener en cuenta. La irracionalidad y la racionalidad andan de la mano.

La crianza y la espiritualidad son dos conceptos íntimamente ligados, ¿cómo los desarrollan en casa?

A través del amor por nosotros mismos, el apoyo mutuo, el reconocer en cada uno virtudes y defectos, el ayudarnos y seguir adelante de la mano. Es fundamental dar amor, expresar amor, un abrazo, una sonrisa, un consejo en un momento de crisis, un te quiero, un tú puedes lograrlo... mejor aún si se acompaña todo con un abrazo. Los miro a los ojos y les enseño a mirar a los ojos, pues son la puerta del alma y la conexión con las demás personas. El contacto visual es clave en la educación y en el diálogo. 

Basándose en la idea de que los hijos son nuestro espejo... ¿Cómo te ves en ellos?
La mejor parte de Karen y yo esta en ellos, los hijos vienen con una actualización del alma y la mente, nos toca a nosotros aprender de ellos.

La tierra siempre llama y ustedes han mantenido una crianza muy colombianizada. ¿Cómo lo han logrado?
Nuestros hijos aman Colombia apasionadamente, no ven la hora de las vacaciones para ir a Medellín y a Cartagena. En nuestra casa se respira patria tricolor cada día de nuestra existencia, al final no importa en qué lugar del mundo estás si Colombia está en tu corazón.

Diste aquel tremendo paso al vacío, salir de tu zona de confort, abrazar la incertidumbre empezando una nueva faceta para explorar nuevos sonidos musicales y reinventarte... Cuéntanos sobre esto.
Creo que ha sido la mejor decisión que he tomado en mi vida, sobre todo porque me llenó de valor y me dio mucha fortaleza, vencí el miedo y me tire al vacío. Desafié al 'sistema', como algún día dijo el Papa Juan Pablo II: "Hay que renunciar a todo para obtenerlo todo".

¿Qué proyectos vienen en camino?
Estaré dedicado exclusivamente a la gira de mi nuevo álbum, Loco de amor, lo que me tomará este resto de año y todo el próximo.

¿Qué esperas en cada uno de estos shows que arrancan el 19 de agosto?
Mucha alegría, pero más que esperar quiero entregarlo todo, esta gira en particular me hace demasiada ilusión debido a su magnitud y condiciones, será espectacular y mágica.

Se trata de lugares atípicos, que se salen de las clásicas ciudades grandes, ¿ansías cantar en estos parajes?
Absolutamente, esa es una de las razones que más me motivan; ya de los lugares convencionales tenemos demasiado cada día, esta gira será casi de cuento de hadas, de romper esquemas de lo establecido y llevar al público a un estado especial.

¿Por qué seguir haciéndolo?
Porque el mundo está enfermo, siempre lo sentí, desde aquellos años de la Medellín de los 80, cuando tenía apenas 15 años; creo que eso marcó mi carácter para siempre, pero no de una manera trágica sino más bien positiva. Desde ese entonces siento la necesidad de cambiar por lo menos mi mundo, el que me rodea. No me conformo con lo que hay, siempre quiero ir más allá, a veces con éxito y alegría, a veces con silencio y sacrificio. **a**



No hay palabras suficientes para describir el amor de padre. Es más que mágico, es milagroso y profundamente espiritual; todos aquellos que tienen hijos saben a lo que me refiero, es algo más allá de lo normal".



GUÍA DE COMPRAS: TEMPO Tel. (031) 218 4056, Bogotá • OFFCORSS Tiendas del país

JUANES



presenta :

LOCO DE AMOR POR COLOMBIA

GIRA 2014 MONTERÍA 19 DE AGOSTO PASTO 24 DE AGOSTO PEREIRA 28 DE AGOSTO
VALLEDUPAR 4 DE SEPTIEMBRE IBAGUE 9 DE SEPTIEMBRE

LOS PATROCINADORES TE DAN LAS ENTRADAS

CÓMO ENTRAR A LOS CONCIERTOS









Aplica para Montería, Pasto, Pereira, Valledupar e Ibague*







Aplica unicamente para Pasto***

* Tigo te da tus boletas para los conciertos de la gira 2014 JUANES "Loco de Amor por Colombia". Obtén una boleta en ubicación Zona Azul Tigo por recargas o compra de paquetes Tigo de quince mil pesos ($15.000) u obtén dos boletas ubicación Zona Azul Tigo activando un plan cargo básico mensual pospago de treinta y nueve mil novecientos pesos ($39.900). Ver más opciones de redención en www.tigo.com.co . La boleta aplica solo para la ciudad en que se reclame. Promoción válida desde el 7 de agosto de 2014, y hasta: el 18 de agosto de 2014 para Montería, 23 de agosto de 2014 para Pasto, 27 de agosto de 2014 para Pereira, 3 de septiembre de 2014 para Valledupar y 8 de septiembre del 2014 para Ibagué, y/o hasta agotar existencias, lo que ocurra primero. Boletas disponibles: Montería 6.500 unidades, Pasto 8.500 unidades, Pereira 9.500 unidades, Valledupar 8.500 unidades, Ibagué 11.000 unidades. Entrega de boletas: se realizará en los centros de Experiencia Tigo autorizados (consultar en www.tigo.com.co) de acuerdo a la vigencia del evento para cada concierto y/o hasta agotar existencias, lo que ocurra primero. Ver condiciones y restricciones www.tigo.com.co
Los organizadores del concierto se reservan los derechos de admisión . No habrá reposición de la boleta en caso de pérdida o deterioro

** Promoción válida del 7 de Agosto al 18 de agosto del 2014 para Montería, al 27 de agosto del 2014 para Pereira, al 3 de Septiembre del 2014 para Valledupar, al 8 de agosto del 2014 para Ibagué y/o hasta agotar existencias, lo que ocurra primero. Por compras iguales o superiores a veinte mil pesos ($20.000) en Supertiendas y Superalmacenes Olímpica de las ciudades participantes, que incluyan al menos un producto bebida gaseosas de las marcas Coca-Cola en cualquier presentación y redimiendo 500 puntos de tarjeta plata, podrás reclamar una boleta individual, ubicación general, para el concierto de la gira de JUANES "loco de amor por Colombia", que se realizarán en: Montería 19 de agosto, Pereira 28 de agosto, Valledupar 4 de Septiembre, Ibagué 9 de agosto. Máximo cuatro (4) boletas por cliente. La boleta aplica solo para el concierto en la ciudad que se reclamó. Boletas disponibles: Montería 2.500 unidades, Pereira 7.700 unidades, Valledupar 7.700 unidades, Ibagué 14.100 unidades. Entrega de boleta: se realizará a partir del 7 de Agosto y hasta el 18 de agosto del 2014 para Montería, 19 al 27 de agosto del 2014 para Pereira, 28 al 3 de septiembre del 2014 para Valledupar, del 4 al 8 de septiembre del 2014 para Ibague y/o hasta agotar existencias en cada ciudad, lo que ocurra primero. Aplican condiciones y restricciones. Para mayor información acércate a Atención al cliente del punto de venta o llama a la línea de servicio al Cliente nacional 018000510510, o desde Barranquilla al 3710123 o a través de nuestra página Web: www.olimpica.com.co. Los organizadores del concierto se reservan los derechos de admisión. No habrá reposición de la boleta en caso de pérdida o deterioro.

*** Promoción válida del 7 de Agosto al 23 de agosto del 2014 para Pasto y/o hasta agotar existencias, lo que ocurra primero. Presentando tres tapas metálica de cualquier bebida gaseosa de las marcas Coca-Cola en presentación personal, podrás reclamar una boleta individual, ubicación general, para el concierto de la gira de JUANES "loco de amor por Colombia", que se realizará en Pasto el 24 de agosto de 2014. La boleta aplica solo para el concierto en esta ciudad. Boletas disponibles: Pasto 4.600 unidades. Entrega de la boleta en Cl 19B con Cr 42 esquina Centro cultural PANDIACO en la recepción de acuerdo a la vigencia del evento y/o hasta agotar existencias, lo que ocurra primero. Aplican condiciones y restricciones. . Para mayor información comunicate a la línea de atención 018000912580. Los organizadores del concierto se reservan los derechos de admisión. No habrá reposición de la boleta en caso de pérdida o deterioro.

Patrocinan









Organizan

CARACOL RADIO

EL TIEMPO

Apoyan

















GAMORA
(Zoe Saldana)

PETER QUILL
(Chris Pratt)

ROCKET
(Bradley Cooper)

DRAX EL DESTRUCTOR
(Dave Bautista)

GROOT
(Vin Diesel)

LOS GUARDIANES DE LA GALAXIA

El triunfo de los ANTIHÉROES

La nueva película de Marvel es la reunión de personajes interestelares con la que Disney espera crear una saga estilo 'Vengadores'. La forman Peter Quill, el convicto que se hace llamar Star-Lord; Rocket, un mapache armado; Groot, un humanoide con forma de árbol; la mortal y enigmática Gamora (Zoe Saldana) y el vengativo Drax the Destroyer (Dave Bautista). Hablamos con los protagonistas de esta cinta que ya está en cartelera.

Texto **FABIÁN W. WAINTAL ©COPYRIGHT 2014**

MARVEL
GUARDIANS OF THE GALAXY

Las películas de superhéroes pasaron a ocupar un género propio en el mundo del cine. Y como si no fueran suficientes las múltiples historias de Batman, Superman o el Hombre Araña, llega a Hollywood una nueva superproducción de acción con *Los guardianes de la galaxia*. En pleno y glorioso estudio de Disney, en la ciudad de Burbank, pudimos entrevistar a las superestrellas protagonistas.

GAMORA es una mujer qe debe ser muy seductora para engañar al enemigo.

> *"La idea de que mis hijos me asocien con un árbol es remarcable. Es mucho más gratificante de lo que puedas imaginarte".*
> VIN DIESEL

No es común ver a actores como Benicio del Toro o Vin Diesel en películas de superhéroes. ¿Qué los llevó a sumarse al mundo de Marvel?

BENICIO DEL TORO: Hice muchas películas y uno de verdad nunca sabe. Uno puede hacer un filme que te parece que es genial y cuando la ves, te das cuenta de que no funciona. Y con esta me pasó exactamente lo opuesto. Es una cinta que me encantó hacer y el producto final es algo que también disfruté. Me vi a mí mismo como un personaje, aunque yo era el que estaba en la pantalla. Creo que mostramos todos los sentidos y lo gocé, de verdad. Yo simplemente me dedico al cine y estoy feliz de participar en una buena película. Muy feliz. Eso es lo que siento.

¿Y Vin Diesel?

Sí, yo soy nuevo en el mundo de Marvel. Y supongo que todo empezó con una ola en los medios sociales, donde insistían que hiciera algo con ellos. Pero yo no tenía seis meses libres para dedicarle a ningún personaje de superhéroe. Y cuando me llamaron, no había la menor idea del rol que podía tener. Cuando me enviaron un libro con el concepto artístico, lo llevé a mi casa, donde estaban mis hijos, y cuando abrí el libro preguntándoles qué personaje les gustaría que papá tuviera, todos señalaron el árbol. Ahí supe que era una buena señal. (Risas). Era la primera vez que empezaba a trabajar de nuevo y fue algo muy terapéutico para mi vida personal. Supongo que también para mi vida profesional, después de haber tratado con la muerte, para protagonizar un personaje que celebra la vida, como mi rol de 'Groot' en *Los guardianes de la galaxia.*

–La película comienza cuando Chris Pratt, con su personaje del aventurero Peter Quill, se convierte en un ladrón del espacio después de que muere la madre en el año 1988 (llevándose con él la mejor selección de la música de la época, que su madre le había seleccionado). Pero la acción comienza después del robo de una misteriosa roca a un poderoso villano y para evitar que el preciado tesoro caiga en malas manos, Quill termina formando el grupo de *Los guardianes de la galaxia*...



PARA EL MAQUILLAJE DE LOS TATUAJES de Drax el Destructor necesitaban cuatro horas diarias (150 en total). Para el rostro del actor Dave Bautista contrataron a cinco maquilladores especialistas y usaron 18 piezas de maquillaje para el cuerpo tatuado. El resto del elenco utilizó otros 50 maquilladores que trabajaron en equipo para los diferentes personajes.

¿Podemos comparar el personaje de Gamora que tiene Zoe Saldana en 'Guardianes de la galaxia' con el rol de Neytiri en 'Avatar'?

ZOE SALDANA: Son muy diferentes. Neytiri había nacido en un hogar donde la amaban y en cambio Gamora tuvo una vida como los niños perdidos del Sudán. La habían sacado de su villa, su propio planeta, y la forzaron a vivir una vida llena de violencia y crímenes. Tiene un dolor que la sigue adonde va, aunque tenga esperanzas. Por eso, traté de encontrar también similitudes entre las dos, pero no creo que puedan jugar en el mismo equipo. (Risas). Neytiri no sabe cómo mentir y con Gamora, yo quería que las técnicas de lucha también fueran diferentes.

¿Y lo conseguiste?

ZOE: Yo era la última persona que habían elegido, habían diseñado las escenas de lucha, habían trabajando con las mujeres dobles, con todo lo que iba a pasar, donde yo apenas tenía que agregar algunos trucos. Pero, de verdad, yo no quería que Gamora se viera como la típica experta en artes marciales que al saltar se quiebra el suelo. Y uno de los colegas de mi esposo, mientras yo estaba investigando sobre el rol de Gamora, me mostró una colección de trabajos sobre la danza del duelo español, donde el torero mueve su espada y la capa frente al toro. Así debería ser Gamora.

¿Y Vin Diesel con el personaje tan extraño... alguna vez en las clases de actuación había tenido que hacer el clásico ejercicio de interpretar un árbol... como ahora?

VIN: (Risas) Esas son las fobias... las fobias... las pesadillas. (Risas). Sí, cuando era chico, tenía miedo de que me fueran a elegir para el personaje de un árbol y ahora pude enfrentar mis miedos. Pero estoy contento de haberlo hecho. (Más risas).

¿Y Benicio? El personaje del Coleccionista que le toca en 'Guardianes de la galaxia' tampoco tiene nada que ver con ninguno de los roles que había interpretado antes en el cine...

BENICIO: Es cierto, en especial el pelo. (Risas). Lo bueno es que el director, James Gunn, me dejó explorar bastante. Sentí que era un animal que crece en una jaula y de repente le abren la puerta y se tiene que arriesgar. Lo viví muy bien. **a**

A VECES CREO QUE NO PUEDO

A veces creo que no puedo; que no puedo ni conmigo misma. A veces veo que la vida de los demás transcurre al frente de mí mientras la mía se estanca en mis pensamientos, en lo que quiero hacer y no puedo.

Veo unos barcos que van adelante con motor de gas, y yo, en mi barca, solo veo un remo con la punta completamente partida. Hay momentos en que me pasa eso. Y comienzan los días a pesar más de lo que uno quisiera. Y la barca que no avanza más allá de ese mismo punto... que se aleja cada vez más de la orilla y me tira a navegar en un océano desconocido; ¡maldita sea!, grito, ¡y con un solo remo y además partido!, vuelvo a gritar. ¿Es que no sabe, Dios, que puedo morir? ¡No sé nadar en altamar, no sé remar!

Y me quedo ahí, paralizada, mientras las olas me mecen en el silencio absoluto que provoca el miedo. Ese silencio del que sé que no me puedo escapar porque es propio sin tener otra opción que escucharlo mientras sigo maldiciendo sin palabras. Oigo mi respiración que me indica que por lo menos sigo viva. Ese sonido del aire que entra y sale se hace cada vez más latente. La simpleza con la que lo hace, eso en lo que uno nunca piensa porque lo da por sentado. La simpleza que me mantiene viva, capaz de despejar mi mente en un segundo, de quitarme el dolor en los brazos del que me quejo porque me ha tocado remar, de calmar mi llanto y mi grito ahogado porque siento que estoy sola en ese océano desconocido. Solo puedo respirar y mirar hacia arriba, hacia el cielo, hacia Dios... Me rindo a medida que respiro; no porque quiera, sino porque no sé hacer nada más. Me vuelvo simple. Comienzo a dejarme llevar por las olas que apuntan hacia un lugar que no conozco. Y veo el sol radiante que pasa por mi cara y me encandelilla. Entonces respiro. El sol me obliga a bajar la mirada; descubro entonces un remo grande que no había visto antes. Tampoco está roto. ¿Cómo llegó aquí?

Lo clavo en el agua y comienzo a mover esta barca que aunque vacía, pesa. Habré de remar duro para empujarla no sé adónde, a algún lugar en el horizonte, a un lugar remoto. Pero no me importa. El avance es significativo. Y respiro y remo. Y voy despojándome de mis pensamientos, de lo que me pesa; van cayendo al agua y se van mezclando en esa inmensidad para dejar de ser ellos mismos y volverse un todo. Y remo y respiro. Y avanzo cada vez más rápido, más ligero que antes. Al fondo, un pedazo de tierra comienza a dibujarse. No sé si es real o no, pero ahí está y las olas y los remos y mi respiración me llevan hacia allá. Todo es tan fácil y tan extraño al mismo tiempo. Descubro, en la mitad de un océano desconocido, lo único conocido... que soy yo; que soy la manera como pienso, como miro, como respiro. Que de mí depende si me encuentro en altamar con uno, dos o ningún remo que me hagan llegar a una isla remota que puedo ver o no ver. Que no importa cuántos barcos tenga al frente ni qué tan rápido lleguen, sino mi paciencia y mi determinación para alcanzarlos; determinación que antes de subir a esta barca tenía y que no sé por qué la dejé caer al agua sin ni siquiera enseñarle primero a nadar. La he rescatado; la he vuelto a subir a la barca con un salvavidas amarrado a su cintura. Ahora tiene en su mano el remo roto, pero rema conmigo hacia ese lugar que alguna vez vimos juntas en sueños. **a**


FOTO: HERNÁN PUENTES

POR **Carolina Cuervo Navia**
Escritora y actriz. Cuenta con una larga trayectoria en el teatro, el cine y la televisión. Literata con opción en Estudios Teatrales de la Universidad de los Andes, Magíster en Escrituras Creativas de la Universidad Nacional y ex alumna del Taller de Escritores de la Universidad Central.

LONCHERAS saludables para LA 'OFI'



¿Cansada de pensar en qué preparar para tu almuerzo? Las recetas elegidas deben reunir al menos tres condiciones: fáciles de cocinar, rápidas de preparar y ligeras. ¿El must? Paninis, wraps y ensaladas en clave exprés.

Producción **NATALIA CÉSPEDES**
Fotografía **DIEGO SANTACRUZ**

Diego Hernández Clavijo

Chef capacitador egresado de la Fundación Universitaria Cafam. Forma parte desde hace tres años del equipo de Go Green, empresa guatemalteca que tiene posicionamiento en más de nueve países de Centro y Suramérica.

ENSALADA **GO** COBB

PORCIONES: 1 - 2

Ingredientes: *• 5 hojas de lechuga crespa • 1 huevo cocido y cortado en rodajas • ½ tomate cortado en rodajas • 5 hojas de cebolla • ½ zanahoria rallada • ½ aguacate cortado en láminas • 3 cdas de maíz tierno enlatado • 1 porción de jamón de pavo • Aderezo ranch*

Preparación: **1.** Lava muy bien todos los ingredientes y córtalos en rodajas de medio centímetro. Para que la lechuga no pierda su frescura, guárdala en una vasija con agua y hielo, escúrrela y trocéala con tus manos para evitar que se maltrate. **2.** Coloca la lechuga en un recipiente grande, agrega los vegetales y el jamón picado en cubos. **3.** Añade el aderezo y mezcla. Salpimienta si es necesario. **4.** Sirve y decora con las rodajas de huevo y las tiras de aguacate.

Una **inversión** *ganadora*

1 Busca opciones saludables, frescas y que cumplan con un balance nutricional.

2 Carga tu alacena y nevera con vegetales, frutas y hortalizas, así tendrás todo a la mano.

3 Un tip: Utiliza pan y tortillas integrales.

4 Dale paso a la creatividad: juega a 'inventar' tus propias vinagretas y aderezos.

5 No olvides una maleta chic y los tuppers adecuados que conserven tus preparaciones en buen estado.

6 Escoge proteínas bajas en grasa como ingrediente principal: atún, salmón, pavo, queso ligero o jamón serrano.

7 Acompaña con bebidas naturales como jugos bajos en azúcar, agua o algún tipo de té.

WRAP **CARIBE**

PORCIONES: 1

Ingredientes: *· 1 tortilla de trigo · 1 hoja de lechuga en trozos · ½ zanahoria rallada · 3 cdas de mango cortado en cubos · ¼ de pechuga a la plancha cortada en cubos · Crutones o cubitos de pan*

Para la miel mostaza: *· 1 cda de miel · 1 cda de mostaza · 1 cda de aceite de oliva · Sal y pimienta al gusto*

Preparación: **1.** Alista todos los vegetales frescos, lavándolos muy bien. **2.** Prepara la miel mostaza, mezclando todos los ingredientes. **3.** Abre la pechuga de pollo, asegurándote de que mida medio centímetro de grosor, agrega sal y pimienta al gusto. **4.** Ásala en un sartén con un poco de aceite de oliva caliente. Cuando esté lista, pícala en cuadritos de un centímetro. **5.** En el centro de la tortilla de trigo coloca la lechuga, los vegetales, el pollo y el aderezo. Enrolla. Pssst... Si es necesario, envuelve tu wrap en papel aluminio para que sea más fácil y práctico de llevar.



PANINI **CAPRESSE**

PORCIONES: 1

Ingredientes: *· 1 pan panini o chapata · 4 medallones de lomo asado · 5 aros de cebolla · ½ tomate cortado en rodajas · 2 tajadas de queso mozzarella*

Para el pesto: *· 10 hojas de albahaca · 6 cdas de aceite de oliva · 1 ajo · ½ cda de maní · Sal y pimienta al gusto*

Preparación: **1.** Lava los vegetales y córtalos en rodajas de medio centímetro. Ralla el queso y abre el pan por la mitad. Reserva. **2. Para el pesto:** Licua todos los ingredientes y salpimienta al gusto. **3.** Corta medallones de lomo de un centímetro de ancho. Calienta en un sartén a fuego alto (sin poner aceite) y sella el lomo por ambos lados. Añade sal y pimienta al gusto. **4.** Sobre las tajadas de pan sirve el queso, los vegetales, el lomo y por último el pesto. Colócalos en la sanduchera para calentar tu panini y empácalo.



PSSST... **Si lo prefieres, puedes reemplazar por las frutas que más te gusten.**

PARFAIT **BERRY** LUCKY

PORCIONES: 1

Ingredientes: *· Un vaso de yogur (finesse o griego) · 4 fresas cortadas en cuatro partes · ½ banano cortado en rodajas · 5 cdas de granola*

Preparación: **1.** Corta el banano en rodajas, lava las fresas, retírales la hoja y córtalas en cruz, comenzando por la punta. **2.** En un vaso o una copa grande, sirve el yogur, la granola y la fruta picada. Después coloca una capa más de yogur y granola. ¿Y para la ofi? Separa los ingredientes en recipientes plásticos. **a**

Avenida calle 26 # 69B-45 local 3, Salitre. Tel. 263 4351, Bogotá

EL VIAJE que tu comida merece

Pssst... Piensa en recipientes multiusos, los que puedes utilizar en el horno microondas, llevar contigo a todas partes e incluso refrigerar.

Recipientes herméticos que conservan la frescura, refractarias con material cerámico para llevar a la mesa y vasijas con sello de silicona para cargar líquidos son algunas de las alternativas que existen en el mercado para transportar tus alimentos de forma segura y cómoda y además con diseños femeninos que adorarás.

Tecnología y gastronomía van de la mano para convertirse en los aliados de las mujeres que con miles de ocupaciones en la casa y en la oficina no quieren descuidar su alimentación y la de su familia. Atrás quedaron los recipientes aparatosos y poco seguros en los que solíamos llevar meriendas y almuerzos. "En la actualidad estos recipientes, además de ser fabricados pensando en las necesidades específicas de cada alimento y de cada situación, tienen diseños hermosos, por lo que es posible elegir entre una amplia gama de opciones", asegura Isabel Cristina Colonia, directora de Línea Hogar de Estra.

Tamaños XL para almuerzos familiares y XS para bocados y meriendas individuales. Redondos, cuadrados o rectangulares para cada tipo de alimento sin modificar su forma. ¡Y no vienen solos! Los encontramos con varios compartimientos en uno para separar los alimentos y conservar su textura y con prácticos cubiertos que se llevan en un solo paquete para máxima comodidad. ¿Y los materiales? El protagonista del momento es el policarbonato, que tiene características importantes: es resistente al impacto, de fácil lavado y con protección contra la formación de bacterias y hongos. En cuanto a los termos, la novedad son los que vienen recubiertos de gel frío, que mantienen las bebidas a la temperatura ideal por más tiempo. ¡Perfectos para el gimnasio y para salir a caminar!

PARA LÍQUIDOS Y LARGOS TRAYECTOS

Llegan las vacaciones, las salidas en familia y los recorridos en bicicleta... necesitas mantenerte hidratada, y mucho más si viajas con niños. Para que los líquidos no se calienten ni pierdan su textura debes usar productos diseñados para este propósito, como neveras y termos con gel frío. ¿Y para evitar derrames? Están los frascos con tapa rosca y con sello de silicona, que son muy seguros de cargar en cualquier bolso o maletín.

PARA FRUTAS Y VERDURAS

Si eres amante de las ensaladas y crees firmemente en las propiedades de las frutas para tu salud y belleza, seguramente necesitas una dosis diaria. Lo ideal es utilizar recipientes herméticos porque mantienen la frescura y los jugos propios de la fruta sin perder nutrientes. Son perfectos para llevar a la oficina y al gimnasio. La alternativa del momento son los que poseen tapa con pestañas, porque ayudan a que no se oxiden los alimentos.



PARA CARNES Y PESCADOS

Los sándwiches para los picnis y los filetes de pollo y pescado para almuerzos ligeros en la oficina son las opciones más recurrentes de las mujeres que quieren nutrirse sin sumar calorías extra. Para llevarlos con la tranquilidad de no tener olores delatores y derrames, los recipientes con bandeja de aire, que permite aislar la humedad, son perfectos.



Con la comida no se juega

Unos de los secretos de belleza de la supermodelo ***GISELE BÜNDCHEN*** *(34) son su sana alimentación, comer a la hora indicada, no excederse con las porciones y tomar mucho líquido. Por eso ella no lo piensa dos veces para llevar su merienda adonde quiera que vaya.*



www.estra.com

'EL GATO' BAPTISTA

'Asesino' en escena, puro CORAZÓN en la vida



Con la naturalidad innata de su profesión, posó para las cámaras de ALÓ. ¡MÁS GUAPO QUE NUNCA!

Su carrera lo ha llevado por Hispanoamérica haciendo suspirar al género femenino con sus grandes papeles. Hoy, Juan Alfonso Baptista desnuda las infidencias de esta nueva etapa de su vida en la que se roba el show con su talento en 'El Capo' y se destaca en su faceta de esposo y hombre de familia.

Producción **NATALIA CÉSPEDES** *Fotografía* **CLAUDIA RUBIO**

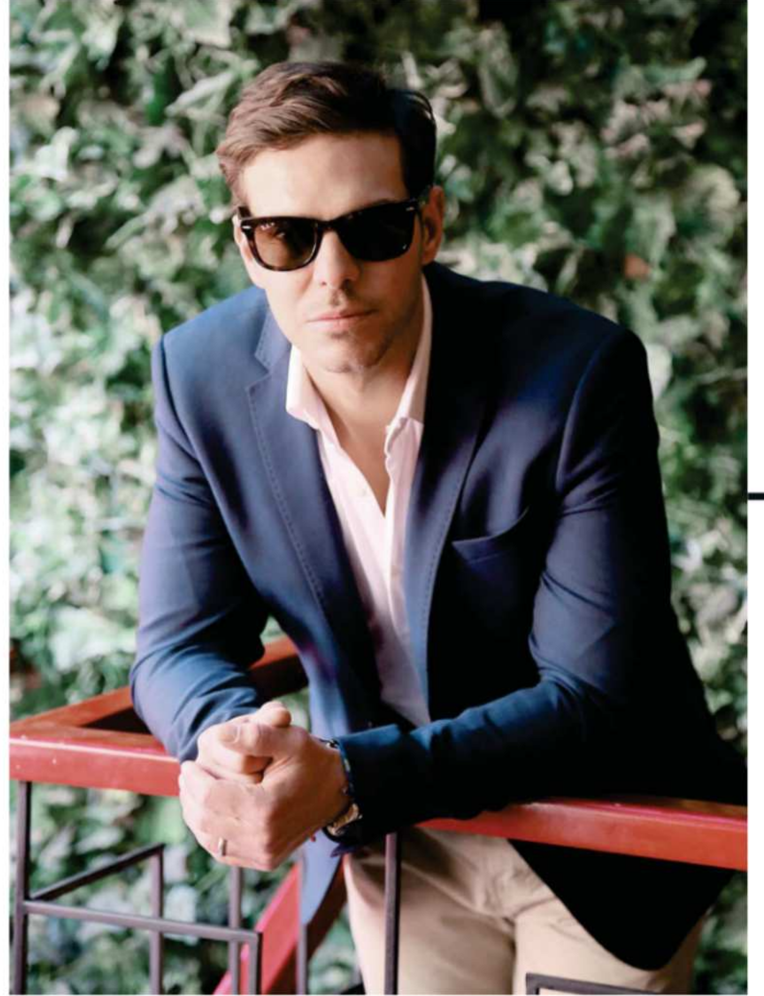
Acompañado por su esposa y con su encantadora sonrisa llegó este guapísimo venezolano (37) a nuestro lugar de encuentro. Los años parecen acentuar su mirada felina, esa que adorna las pantallas y que en la actualidad se viste de 'Pitre', su personaje en la tercera temporada de *El Capo*, un sicario mexicano que se une al protagonista de la serie en su lucha por la legalización de las drogas. Casi dos décadas de experiencia se filtran en su impecable interpretación y hacen vibrar de emoción a un país entero.

Enamorado, inquieto, analítico y en la cima de su carrera, el 'Gato' se declara un hombre pacífico, dedicado al arte y al amor de su vida, Mafe Barreto, con quien se casó hace casi tres años y con quien mantiene un estilo de vida íntegro y cargado de romance.

'El Capo' ha causado sensación en el país desde su primera temporada. ¿Cómo llegaste a formar parte de ese magnífico elenco?, ¿qué tal ha sido la experiencia?

Un amigo me informó sobre el casting para *El Capo 3* y me hablaron de ese personaje, de 'Pitre'. Me acuerdo que Lilo Vilaplana, el director, estaba haciendo un documental en un barrio bien peligroso aquí en Bogotá y me fui hasta allá. Le dije a Lilo que quería ese personaje y creo que a él le gustó que yo ya hubiera indagado por mi cuenta sobre el perfil, así que hice la audición y quedé. Cuando llegué a grabar me di cuenta de que ellos ya tenían dos temporadas encima, trabajaban de un modo diferente, con un ritmo propio; yo entré con una historia

SÍGUELO COMO *@juanbaptistad*



> No soy el mismo de hace diez o 15 años. La manera de pensar no es igual, ni los ideales que tenía en ese momento, ni la forma en que actuaba".

montada y luego me percaté de que las cosas eran de otra manera, pero afortunadamente todo fue para bien.

¿Y cómo te preparaste para interpretar a 'Pitre'? Has logrado imitar el acento mexicano a la perfección y te has empapado del duro contexto del sicariato en el país azteca.

Sí, es feo. Un amigo mío tiene un amigo que fue sicario en Sinaloa y ahora el muchacho es cristiano y está retirado de todo eso, pero más o menos me explicó cómo eran las movidas, las frases que decían y de hecho me prestó un Santo Malverde, que es el santo de los narcotraficantes mexicanos. Lo usé durante toda la serie y estuve conectado con esa energía todo el tiempo. Bueno, y obviamente me tocó trabajar en la neutralización del acento. Ya había tenido la oportunidad de actuar en *Sin tetas no hay paraíso*, donde interpretaba a un narcotraficante mexicano, entonces fue una ayuda.

Con 18 años en la actuación, puedes mirar hacia atrás y analizar la evolución que has tenido como actor. ¿Cuáles han sido tus mayores logros y qué nuevas metas tienes para el futuro?

Uno está aprendiendo constantemente y va creciendo como persona. Obviamente, no soy el mismo de hace diez o 15 años. La manera de pensar no es igual, ni los ideales que tenía en ese momento, ni la forma en que actuaba. De lo que he hecho, agradezco mucho la oportunidad de visitar tantos países que han creído en mí y en mi talento para interpretar diferentes personajes, pero me gustaría hacer más cine, hacer teatro, nuevas series. Hay que estar reinventándose todo el tiempo. Me falta mucho por crecer.

¿Con qué nos vas a sorprender cuando te dejemos de ver en 'El Capo'?

Terminamos grabaciones hace tres meses, hice casting para varias producciones y estoy esperando respuesta, pero tengo una cosa que quiero hacer con Juanca Vargas, un proyecto de música... Me gusta mucho la música, la percusión.

SU ADN

UN LIBRO: 'EL CAMINO DE LOS SABIOS', DE WALTER RISO
UNA PELÍCULA: 'LA VIDA ES BELLA', DE ROBERTO BENIGNI
UN AROMA: EL DE MI MUJER
UN LUGAR: TULUM, EN LA RIVIERA MAYA
¿QUÉ NO FALTA EN TU MESA DE NOCHE? MI ANILLO DE CASADO, AHÍ LO DEJO CUANDO ME ACUESTO A DORMIR.

El 'Gato' detrás de cámaras

Tú, que fuiste arquero de la Selección venezolana y que amas el fútbol, ¿te volviste hincha número uno de Colombia luego del Mundial?

Te cuento que la noche anterior al partido con Brasil no dormí (risas). Yo sé lo que es estar en esa situación, yo sé lo que es enfrentarte a un oponente, yo conozco el estado psicológico y la energía que se vive. Y sí, vi a una Selección excelente, una alegría en el país que nunca había vivido yo en mi vida y pude formar parte de esa historia. ¡Qué bonito!

Claro, y es que ahora que estás casado con colombiana y que la gente te quiere tanto, debes sentir a Colombia como tu segundo hogar, pero igual no debe ser fácil estar lejos de tu tierra, sobre todo por la situación en la que se encuentra...

Es difícil, me duele mucho lo que está pasando en mi país, porque es una tierra maravillosa que lo tiene todo y no es posible que por unos ciertos bandidos esté así, con tanta gente buena afectada. Da impotencia, no sabe uno qué hacer ni por dónde entrar. Mi familia vive en Caracas, pasé allá la Navidad hace tres años y me encontré con una Venezuela estancada... Muy triste.

Pero ahora que tienes un hogar con Mafe aquí, en Bogotá, debe ser un alivio llegar a tu casa y estar con ella, en tu espacio, tranquilo...

Sí, la verdad es que ahorita estoy aprovechando este tiempo que tenemos para estar juntos, porque ella tiene vacaciones... Estudia diseño de interiores y aprovecho para compartir con ella y con nuestra gata, Tábata, y con nuestra perrita, Loretta. El momento más rico que tengo es cuando llego a mi casa y me encuentro con Mafe y con nuestras mascotas... Se monta uno en una burbuja, nos desconectamos. Porque uno tiene días buenos y otros malos, pero en cuanto llego ahí, todo está bien. **a**

Agradecimientos: Restaurante Sr. Choo Carrera 13 # 83-34, Bogotá



1. Para mantener una relación amable con el medio ambiente, Karmairi utilizó en sus instalaciones materiales como maderas macizas (teca, sapán y roble), todas trabajadas por los artesanos de la región.

TEMPLOS DE BIENESTAR

'Made in' CARTAGENA

Visitar fuentes de agua fría o caliente para curar enfermedades, recargar energía y revitalizar el espíritu se remonta a tiempos prehistóricos. Sin embargo, no tienes que ir al Viejo Continente para disfrutar de los mejores parajes de regocijo; en la ciudad amurallada, a tan solo hora y media en avión desde Bogotá, las alternativas se resumen en recintos de ensueño imperdibles.

1 *Un refugio en medio de la naturaleza*

No es necesario que esperes a que el 2014 termine para regalarte un descanso si tu cuerpo lo pide a gritos y estás contando los días para escaparte a algún lugar idílico en la Tierra. ¿Por qué no consentirlo? Alista tu *outfit* veraniego, toma un avión con destino a Cartagena y visita el Karmairi Hotel Spa, un complejo turístico que se encuentra cara a cara con las paradisiacas playas del Caribe colombiano. Buena parte de la magia que se desbor-

da entre sus rincones tiene que ver con su cercanía a la naturaleza: el mar, la playa y las palmeras teñidas de verde que lo entretejen hacen de él un verdadero emporio tropical.

Aprovechando las bondades del clima, la luz y la tranquilidad, el spa fue ubicado de forma estratégica en medio de fulgurosas zonas verdes, en las que puedes respirar tranquilamente, sin el terror de que bocanadas de contaminación te invadan. Con su concepto 'Inspiración para los sentidos' promete convertirse en un espacio para reencontrarte contigo misma a través de rituales, masajes y tratamientos terapéuticos que recuperan la vitalidad y la felicidad del alma. Su carta de servicios incluye terapias sensoriales, sonidos, esencias florales y muchas frutas...

EL RECOMENDADO DEL DÍA: Un programa de tonificación de tres horas con la que además de regular los excesos de calor se hidratan y se tonifican los tejidos.

www.karmairi.com

2 Apapachos oceánicos

Si la presentación de los resultados financieros del año te tiene con los pelos de punta, eres de las que sueñan continuamente con un romántico atardecer en la playa y tu personaje irreal preferido es La Sirenita, el Spa Las Américas de Las Américas Resort es el complejo luxury perfecto para ti. Una creación inspirada en las profundidades del mar que acompaña cada una de sus terapias.

En un universo submarino... Sumérgete en una dimensión desconocida y revitalizadora, compuesta por planes y salas de relajación que sugieren el océano y sus múltiples bondades. Pssst... En el piso de cada sala de confort se reflejan destellos de verde coralino. ¿Te imaginas?

EL RECOMENDADO DEL DÍA: Cierra los ojos e ingresa al circuito hídrico, un programa guiado por los beneficios del agua que induce al cuerpo a un estado de recuperación a nivel muscular y mental. Consiste en estaciones hídricas que se complementan con choques bitérmicos y estaciones de termoterapia que trabajan localmente.

www.lasamericasresort.com

3 Bienestar a la carta

Si cada vez que inauguran un nuevo restaurante en la ciudad eres la primera en ir a visitarlo, te encanta la película Julie & Julia e intentas estar a la vanguardia con los últimos gadgets culinarios... Entonces prepárate para asistir a un gran festín, invitada por el So spa de Sofitel Cartagena Santa Clara, que dispone de un menú de servicios inspirado en la gastronomía gourmet. Como entrada puedes ordenar una renovación de piel con oro blanco colombiano o una exfoliación a la papaya o mango, de plato fuerte un clásico como una limpieza facial profunda y, para terminar, un postre de cubrimiento de chocolate caliente o café colombiano. ¡Mmmm! ¿Se te antoja? Estimula todos tus sentidos con apetitosos tratamientos que han sido cuidadosamente seleccionados, en un espacio de 800 metros cuadrados en el que se unen las tradiciones ancestrales de todo el mundo con la técnica de la cosmetología francesa. ¡Bon appétit!

EL RECOMENDADO DEL DÍA: Un ritual reductor sisley 1, 2 y 3, compuesto por desintoxicación, activación de circulación con técnicas de calor y frío, exfoliación y un masaje moldeador para ayudar a eliminar la celulitis. **a**

www.sofitel.com

Cleopatra se bañaba en una piscina de aguas termales que aún existen y puedes visitar si en algún momento piensas darte la vuelta por Turquía.



3. Sofitel creó una sintonía perfecta entre elegancia y armonía.



2. Previamente, en el Spa Las Américas, recibirás una asesoría personalizada de la terapeuta a cargo, quien te recomendará el método indicado para ti.

• EVENTOS VIP •

sociales


El presidente Juan Manuel Santos y la primera dama María Clemencia Rodríguez de Santos


Amparo Sinisterra, la canciller María Ángela Holguín y la ministra de Cultura, Mariana Garcés


María Clara y Clarita Rodríguez


Manuel José Álvarez, director del Teatro Colón


Merelein Cárdenas


María del Pilar Lozano y Juan Carlos Pinzón


María José Castaño y Darío Vargas





Pilar Vargas y Yamid Amat

El majestuoso Teatro Colón estrena vestido

El presidente, Juan Manuel Santos, y la ministra de Cultura, Mariana Garcés, invitaron a un selecto grupo de personas a la reapertura del Teatro Cristóbal Colón, de Bogotá, que por motivos de restauración estuvo cerrado durante seis años. Acudieron importantes personalidades entre diplomáticos, políticos, personas del mundo de las artes y la cultura. El evento tuvo como acto central a la soprano Betty Garcés y la Orquesta Sinfónica Nacional.

Producción **SHAIO MUÑOZ** *Fotografía* **HÉCTOR FABIO ZAMORA**



Gina Parody y la ministra de transporte, Cecilia Álvarez



Patricia Hernández y Ramón Gandarias, embajador de España

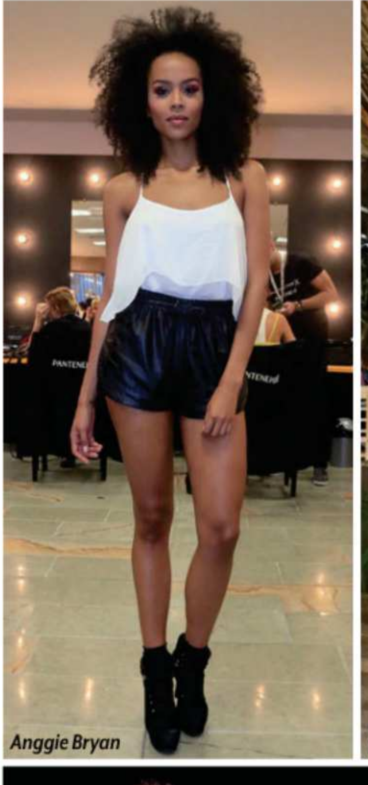


Laura García y David Luna


Cristina Toquica y
Carlos Eduardo Botero,
presidente ejecutivo de Inexmoda


Cory Klinger y Sasha Palma


Gabriel, Carlos y
María Fernández


Anggie Bryan


Carla
Fernández


Julieta Piñeres y
Toya Montoya


Valerie Mattos y
Kelly Talamas


Tuti Barrera,
Vicky Turbay
y Rocío Arias


Catalina Gómez y Johanna Ortiz



David y Simón Vargas


Sayuri Usuriaga y Eva Santos


Carolina Guerra


Lía Samantha

La moda nacional encandiló al mundo

Durante tres días de pasarelas y las propuestas de una veintena de diseñadores se llevó a cabo la 25 edición de Colombiamoda. Modelos, famosos, empresarios, visitantes y compradores se dejaron seducir por las nuevas apuestas de moda inspiradas en una mujer más urbana.

Producción **SHAIO MUÑOZ** *Fotografía* **EDUARDO SÁNCHEZ**


Shadia Farah e Isabel Sofía Cabrales


Catalina Uribe y Mariana Fernández


Daniela Botero


Laura Tobón



Nathan de Richemont y Carolina Castro

Juliana Rodríguez, Paloma Martelo y Augusta Rodríguez



César de la Hoz, Tony Márquez y Edgar Prada

Fashionistas en 'cueros'

Corferias fue el escenario donde se desarrolló una nueva edición del International Footwear and Leather Show (IFLS), especializado en calzado, manufactura, insumos y tecnología de este material. Los espectadores disfrutaron de las últimas propuestas. *Fotografía* **CLAUDIA RUBIO**



Daniel Acuña y Enrique Soto

Alejandro Escorcia y Ana Lucía Pierman

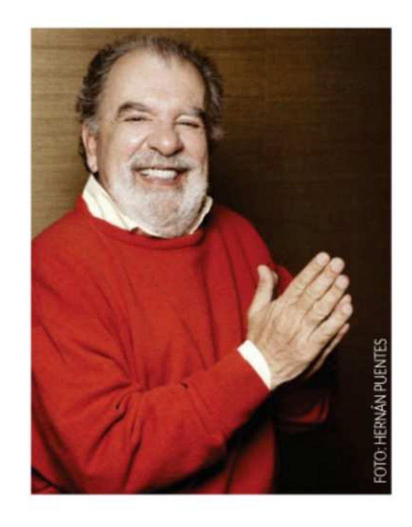
Liana García, Andrés Ricaurte y Liliana González

'Selfies' artísticas

En la Galería El Garaje, especializada en arte contemporáneo joven, se llevó a cabo la exposición 'SELFIE, el que no muestra, no vende'. Allí, 24 jóvenes expusieron fotografías, pinturas y dibujos basados en autorretratos eróticos.

Fotografía **HÉCTOR FABIO ZAMORA**

PRIMERAS DAMAS, ELEGANTES


FOTO: HERNÁN PUENTES

POR
Poncho Rentería
Columnista premium de diferentes medios de comunicación. Se ufana de ser el más conocedor de las mujeres.

Con precios cómodos para música, ballet, teatro, ópera y recitales, el Teatro Colón de Bogotá es democrático y abierto para todos. Reserven boletas, asistan, hay iluminación, policías y 'Valet parking'. ALÓ recomienda el Teatro Colsubsidio y el Teatro Colón, no hay pierde, regios espectáculos.

Coctel presidencial: "Nunca hubo tanta elegancia y protocolo como en esta histórica posesión de Juan Manuel", así habló Anita Iregui Lorenzana, una señora distinguidísima de Bogotá que sí fue invitada a ese fiestón. Ella me contó que en Palacio estuvieron ocho 'primeras damas' elegantísimas y también el 'Tout Bogotá'. Que vio todo lo chic en carteras, sastres, chaquetas, blusas, joyas, todo de Valentino, Armani, Chanel, Ágatha Ruiz de la Prada y Dior. Ellas lucieron zapatos de Jimmy Choo, que vale mil quinientos dólares cada uno. Vistieron ellas lo 'jai' de París y Roma ante Lulú Bernal, Pilar Castaño, Diana Hochman, Gloria Saldarriaga y Alicia Mejía, que sí saben de moda. Las mujeres mostraron su elegancia ante el trío de 'súper-papisas' del buen vestir (sin excesos, sin exageraciones) que son Rocío Arias Hofman, 'Tuti' Barrera y Vicky Turbay. Muchas dieron el paseíllo presidencial mostrándoles la pinta a las amigas, a la exmujer de su actual marido y a las examigas que una vez las llamaron 'charras'. ¡Vanidad, vanidad, tienes nombre de mujer!

Coctelazo palaciego chic. ALÓ estuvo cerquita de Juan Manuel Santos y de Clemencia de Santos y les tenemos regias fotos. El protocolo dejó a centenas de señoras 'jai' con el vestido comprado, ¡no les llegó invitación! ¡No hubo cupo para tantas! Muchas amigas soñaron con ir a ese coctelazo, pero no hubo tarjeta. Duro ser Presidente: le dieron 450 besos las mujeres y 507 abrazos pegajosos los hombres que sueñan ser diplomáticos. Santos, de cadete naval a dos veces Presidente. Y casado hace 28 años, tres hijos, católico, exgolfista (tuvo hándicap 5), línea yoga, madrugador y lejanísimo del licor. Tiene un regio yerno, el novio de María Antonia Santos, Sebastián Pinzón Naranjo, joven ingeniero de 27 años, deportista, brillante profesional del golf, con hándicap cero, marca 370 yardas con el *drive*. En golf gana muchos miles de dólares anuales y de carambola sus padres tienen buen pasar económico.

María Clara Naranjo Palau: Ella decidió enterrar un problemita de recuerdos con su exmarido: saldos de discusiones, alegatos, pleitos y diferencias, asuntos muy repetidos entre exparejas. María C., con sus llaverías Clara María Azcárate, Sandra Saavedra Toro, Patricia Rengifo y 'Mares' González, montaron gran fiesta musical en Cartagena porque allí María Clara haría un anuncio refrescante. Y lo hizo, frente a 57 personas muy amigas. Por el micrófono, hablando desde el corazón, dijo: "Hoy quiero decirle a mi exesposo, al padre de mis hijos, aquí presente, que lo invito a que nos olvidemos de todas las diferencias, reproches, discusiones, alegatos y lunares que nos quedaron del divorcio". Fue muy aplaudida y bien emocionante. María Clara Naranjo, empresaria azucarera, muy caleña, exdirigente del Deportivo Cali, generosa mecenas de la escuela de fútbol Carlos Sarmiento Lora y de muchas obras sociales en el Valle. Ella no ejerce de señora 'jai', tiene una arrolladora personalidad, gratamente libertaria y con 787 preferencias musicales. Lo mágico: que María Clara escribe en las madrugadas ricos cuentos para niños. De allí nació un libro infantil titulado *Juan Caracol*. Son los diálogos de una palmera en la playa y un niño preguntón. Esa edición se regala a niños de barrios populares. Bravo, María Clara, enterraste un problemita, diste gran ejemplo y que te imiten miles de mujeres que tienen esas jarteras en la memoria.

Mi restaurante: Lo frecuento mucho, es el Ugly American (el americano feo), buenísimo en hamburguesas texanas, mucha clientela femenina, buenos precios, decoración tipo Nueva York. Calle 81 # 9-12; reservas al teléfono 644 7766. Punto. SILVIA TCHERASSI-HOME COLLECTION. La fama bien ganada de Silvia. Su tienda, DISTRIHOGAR, muestra la colección primavera-verano, minimalista y sensacional.

Teatro Colón: Como los bellos teatros de Europa quedó el Colón, en la calle Diez con Quinta. Le metieron 30 millones de dólares y está sensacional. Visítenlo, es de todos los colombianos. El coctelazo de reinauguración fue con presidente Santos y esposa y la casi segura ministra de la cultura, Aída Furmanski, una empresaria total y la cultura exige manejo gerencial. Con precios comodones para música, ballet, teatro, ópera y recitales. El Teatro Colón es democrático y abierto para todos. Reserven boletas, asistan, hay iluminación, policías y 'Valet parking'. Vayan, es como ir a Europa sin pagar tiquete. ALÓ recomienda el Teatro Colsubsidio y el Teatro Colón, no hay pierde, regios espectáculos. **a**

guialó



Descarga de jazz y soul en el Caribe

Los próximos 29 y 30 de agosto llega una nueva edición del Curazao North Sea Jazz Festival, uno de los eventos musicales y culturales más importantes de Latinoamérica y sin duda el más destacado del Caribe, el cual año tras año ha venido posicionándose entre los aficionados a este ritmo y en general entre los melómanos, como uno de los encuentros más importantes del calendario. En su quinta fecha reunirá a artistas de la talla del estadounidense Bruno Mars, el británico Rod Stewart, el dominicano Juan Luis Guerra, la cantante de soul británico Joss Stone, la banda mexicana Maná, Janelle Monae, Boz Scaggs, Chaka Kahn, Dr. John, Chic Ft. Nile Rodgers, Henry Butler, Steven Berstlein & The Hot 9 y Sierra Maestra, entre otros. Adicionalmente, durante la semana que precede al festival la hermosa y encantadora isla de Curazao estará amenizada por conciertos gratuitos de jazz, soul, latin, hip hop y r&b, con un toque meramente caribeño, todo como antesala al gran suceso musical.

www.curacao.com



NO QUIERO ENVEJECER

Está claro que las mujeres les tienen pánico a las arrugas. Hoy en día las personas sienten miedo de llegar a cierta edad porque piensan que hasta ese punto arribaron sus sueños y ven la juventud como la única clave del éxito. Este libro trata los temas en los que se divide la vida del ser moderno y de ahí parte la tesis, que invita a los lectores a celebrar la vida.

PILAR SORDO / PLANETA

MI BODA

Con este ejemplar, las mujeres que estén a punto de ir al altar podrán planear paso a paso el gran día. Incluye calendario de eventos, lista de chequeo de las actividades, análisis de presupuesto, lista de invitados, shower y regalos y finalmente consejos a tener en cuenta en las diferentes ocasiones.

PLANIN

GASTROADICTAS EL LIBRO DE COCINA DE LA MAMMA

Hortalizas y setas en aceite, Frittata de frutos del mar y Florentinas son algunas de las recetas que se encuentran en este volumen, que más que un recetario ofrece 85 platos italianos, fáciles de preparar. Además da sugerencias y trucos que reúnen toda la esencia de la abuela italiana.

PARRAGÓN

MÚSICA



Oda al mundo afro

El chocoano Juan Carlos García, creador y líder de la agrupación Ensamble, lanza un nuevo CD como solista, que recobra la esencia y rescata las raíces africanas, llamado *Lo que soy*. En este se encuentra el sencillo *Llámame*, que cuenta con video oficial en YouTube. Salsa y ritmos africanos conforman este volumen, que ya está a la venta.

GRUPO ENSAMBLE



El último amor del Sr. Morgan

El profesor de filosofía Matthew Morgan (Michael Caine) es un americano, viudo y jubilado que decide mudarse a París, pues ya no tiene contacto con sus hijos, quienes le reprochan su mal papel de padre. Al conocer a la profesora de baile Pauline (Clémence Poésy) en un bus, el anciano comienza a sentir sensaciones que ya había olvidado. De repente se enamora de la joven bailarina, mientras ella encuentra en él una figura paterna, que no tiene.

GÉNERO: COMEDIA, DRAMA



Venus en piel

Marcela Mar y Julián Román protagonizan esta obra, adaptada por el norteamericano David Ives y escrita en 1870. Bajo la dirección de Fabio Rubiano, la producción teatral está llena de pasión, venganza y sumisión. La versión en español es de Fernando Masllorens y Federico González del Pino.

¿CUÁNDO Y DÓNDE? 8 DE AGOSTO AL 12 DE OCTUBRE EN EL TEATRO NACIONAL LA CASTELLANA, EN BOGOTÁ.



Voz

Esta es una comedia... Muy negra, que en el *XIV Festival Iberoamericano de Teatro* fue la obra más vendida. Escrita y dirigida por Víctor Quesada y con actores como Álvaro Bayona, Consuelo Luzardo y Diana Ángel, la creación propone a través de cinco cuadros, ocho personajes y varias historias fragmentadas, un juego para hablar de temas como la eutanasia, donde el público será el dueño de la verdad.

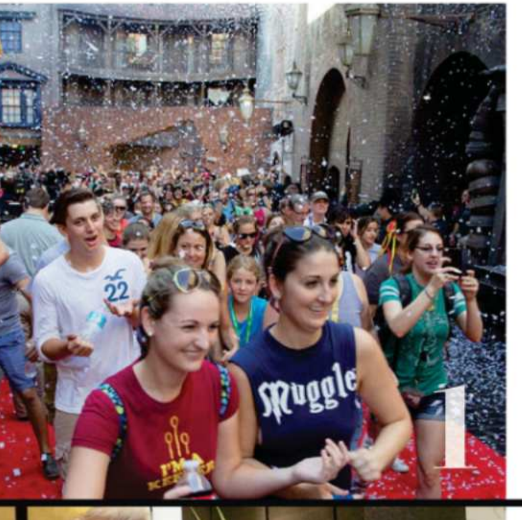
¿CUÁNDO Y DÓNDE? 6 AL 30 DE AGOSTO EN LA CASA DEL TEATRO, BOGOTÁ.

Voy en Tacones

Julieta Parra narra este monólogo de poesía erótica que viene acompañado de música celta, africana, blues rock y electrónica. La obra propone un viaje sensual en el tiempo acompañado de música y poesía. La protagonista inspira su pieza en mujeres famosas e influyentes de la historia como la Reina de Saba, Agnes Sorel y Katharine Hepburn.

¿CUÁNDO Y DÓNDE? MIÉRCOLES 6 Y 13 DE AGOSTO EN CALI TEATRO. CARRERA 12 # 4-51, SAN ANTONIO.





Escaparate NOTICIOSO

En esta quincena contamos con reconocimientos, premios, programas que ayudan a los colombianos a ser mejores en su vida laboral y empresas que quieren convertir a nuestros niños en lo mejor del mañana. Todos se unen para cargarnos de orgullo y para contarnos qué está pasando en el mundo corporativo.



1· Una nueva aventura con sello Potter

The Wizarding World of Harry Potter – Diagon Alley abrió sus puertas en *Universal Orlando Resort*, de *Universal Studios Florida*. Confetis, fuegos artificiales y una alfombra roja recibieron a miles de aficionados, que disfrutaron por primera vez de esta atracción llena de entretenimiento para toda la familia. Es un viaje en el *Hogwarts Express*, tren que transporta a los visitantes por las dos áreas del mundo de *Harry Potter*. Los visitantes también podrán trasladarse por las dos zonas de la atracción, completando un ambiente temático para los amantes de la magia. Una parte incluye increíbles tiendas con varitas mágicas, comidas y bebidas auténticas, un imponente dragón que respira fuego y Harry Potter and the Escape from Gringotts, una nueva atracción incomparable que nos lleva a un recorrido asombroso por las bóvedas de Gringotts, generando una aventura increíble.

EN LA FOTO: VISITANTES EN LA INAUGURACIÓN

2· Condecoración al mejor

El hotel colombiano *101 Park House*, ubicado en el norte de la capital, recibió el premio *Five Star Diamond Award 2014*, de manos de la organización *The American Academy of Hospitality Sciences*, encargada de calificar y premiar a los mejores hoteles, restaurantes, destinos y productos de lujo del mundo. Este lugar, reconocido por su excelente servicio al cliente y altos estándares globales, promueve siempre la cultura del 'sí'.

EN LA FOTO: ANDRÉS ALARCÓN, GERENTE GENERAL DEL HOTEL, Y KAREN LYNN DIXON, GERENTE GENERAL INTERNACIONAL.

3· Para los de corazón equino

El hipermercado veterinario más grande de Colombia, *Agrocampo*, realizó *Agromanía 2014*, el evento anual ganadero. Este encuentro contó con más de 20.000 productos especializados en ganadería. Un grupo de profesionales conformado por veterinarios, agrónomos y zootecnistas asesoró a los productores y ganaderos que asistieron al lugar.

EN LA FOTO: LOGO AGROCAMPO

4· Primicias para empresarios

El Décimo Congreso Internacional de Logística *'Retos logísticos del líder para triunfar en el mundo competitivo'* se llevó a cabo en *Expologística 2014*. El simposio trató temas sobre las últimas tendencias en logística, cadenas de abastecimiento y explicó a los empresarios los puntos claves para ser competitivos. Gerentes y profesionales de logística, tecnologías, comercio exterior y proveedores del sector, entre otros, acudieron a la convención realizada en *Corferias*.

EN LA FOTO: LOGO DE EXPOLOGÍSTICA 2014

5· Macondo, muy animado

La Universidad del Magdalena organizó en La Casa Museo Gabriel García Márquez un evento para presentar un videoclip que contaba con los dibujos inspirados en *Cien años de soledad*, realizados por niños de Aracataca. Asimismo, los pequeños fueron protagonistas de la página web *"Gabo vive, los niños y las niñas de Macondo se toman Bogotá"*. Ese mismo escenario se prestó para la divulgación de dos libros de escritores aracataqueños.

EN LA FOTO: PÓSTER DE GABO REGRESA A MACONDO

EN ESTA QUINCENA

La Luna llena se considera, en el ámbito astrológico, como el momento en donde se llenan los cántaros y se completan los procesos; situación que se evidencia para el día 10 de agosto en tal sentido por ser una Luna llena, que no solo es sinónimo de plenitud y bienestar por sí misma, sino que el planeta Júpiter avanza por el signo de Leo como parte de una fase lunar que promete abundancia, prosperidad, crecimiento y progreso.

Aries

¡Sorpresa! Las condiciones estarán dadas para que puedas reformular felizmente tu proyecto de vida en el amor. **Alerta:** No impongas tus ideas en el trabajo y trata de fluir inteligentemente, así el ambiente no sea el mejor. **Días de éxito profesional:** 9 y 10

Tauro

¡Sorpresa! Ahora que la concordia llega a tu hogar, debes aprovechar para resolver las situaciones molestas que traes del pasado. **Alerta:** Pese a tu propia naturaleza, debes ser sensible ante los cambios en tu actividad profesional, ya que te serán beneficiosos. **Días de éxito profesional:** 7 y 8

Géminis

¡Sorpresa! Encontrarás los argumentos adecuados para aproximarte certeramente a tu pareja, lo que te permitirá sentirte muy bien. **Alerta:** Haz lo que te corresponde en tu trabajo de la mejor manera, así haya fuerzas en contra, ya que de todas maneras brillarás. **Días de éxito profesional:** 9 y 10



POR
Ricardo Villalobos
Astrólogo

Leo

LAS CUMPLEAÑERAS

El paso del planeta Júpiter por su signo, Leo, se convierte en el augurio de magníficas energías que les abren las puertas hacia todo aquello que significa prosperidad, abundancia y progreso. No hay que dudar ante las alternativas que se hacen presentes y recordar que nacieron para grandes cosas. Podrán rescatar sus iniciales proyectos de vida y llenarse de los mejores argumentos, porque todo se encuentra de su lado.

Piscis

¡Sorpresa! Podrás atender exitosamente tus compromisos laborales y salir adelante de las encrucijadas que tanto te inquietan. **Alerta:** No puedes permitir que el mal ambiente que te genera tu pareja te afecte en tus demás actividades. **Días de éxito profesional:** 7 y 8

Acuario

¡Sorpresa! Podrás solucionar felizmente todo lo que te intranquiliza en el amor y lograr la plenitud que siempre has buscado. **Alerta:** Como no puedes evitar las nuevas responsabilidades en tu actividad profesional debes sopesar cuidadosamente tus alcances. **Días de éxito profesional**: 18 y 19

Cáncer

¡Sorpresa! Las semillas que siembres en el plano financiero, de una u otra manera encontrarán el cauce de la oportunidad y te serán muy fructíferas. **Alerta:** Debes pasar por alto los cuestionamientos de tu pareja y tratar de mirar las cosas con la objetividad que se requiere. **Días de éxito profesional:** 11 y 12

Leo

¡Sorpresa! Como el éxito y la posibilidad de progreso son toda una realidad, debes estar pendiente para aprovecharlos de la mejor manera. **Alerta:** Ten muy en cuenta que los pequeños detalles pueden llevar al traste lo que hasta ahora has construido en el amor. **Días de éxito profesional:** 13 y 14

Capricornio

¡Sorpresa! Como las crisis pretenden ser el plato de todos los días en el plano del amor, requieres de una actitud serena para sobrellevar estas situaciones. **Alerta:** Surgirán oportunidades de gran significación para tu futuro en la profesión, solo que debes estar pendiente de los detalles. **Días de éxito profesional:** 15 y 16

Sagitario

¡Sorpresa! Las condiciones estarán dadas para que puedas viajar felizmente y para que logres la plenitud en el amor. **Alerta:** No debes preocuparte si las cosas no caminan como esperas en tu actividad profesional, ya que requieren de paciencia. **Días de éxito profesional:** 13 y 14

Escorpión

¡Sorpresa! Como el éxito en tu actividad profesional es toda una realidad, debes aprovechar al máximo cada minuto y avanzar con mayor determinación. **Alerta:** Sopesa cuidadosamente tus palabras en el amor, porque lo más probable es que tu pareja se sienta afectada. **Días de éxito profesional:** 11 y 12

Libra

¡Sorpresa! Podrás obtener frutos de todo aquello que vienes haciendo en tu actividad profesional. Días de aliados y soluciones inesperadas. **Alerta:** Debes tomarte las cosas con calma en el amor así surjan momentáneos distanciamientos, ya que estos son pasajeros. **Días de éxito profesional:** 18 y 19

Virgo

¡Sorpresa! Debes estar pendiente de las soluciones y no precisamente de los problemas en tu actividad laboral, ya que así todo saldrá mejor. **Alerta:** Antes de dar tu palabra, piensa muy bien lo que debes decir, porque es posible que te comprometas con lo que no debes. **Días de éxito profesional:** 15 y 16

FÚTIL DESESPERACIÓN

EL LAPICERO LLENO DE LÁPICES QUE NO FUNCIONAN



TENER MIL DISCOS Y NINGUNO PARA PONER



BUSCAR LAS GAFAS SIN TENERLAS PUESTAS



CARLOS VIVES

'EL GATO' Y MAFE BARRETO

ANA WILLS

Última HORA

CARLOS VIVES, considerado el artista colombiano masculino más vendedor de la historia, continúa dominando las listas Billboard al alcanzar la primera posición del listado tropical con su sencillo *Cuando nos volvamos a encontrar*, junto a Marc Anthony. La canción también se mantiene en el Top 5 de la lista general de la audiencia latina.

*La bellísima **Mafe Barreto**, esposa del actor Juan Alfonso Baptista, está dichosa con sus estudios de Diseño de Interiores y debutará en estas lides en el mes de octubre, pues diseñará el estand del spa de uñas We Love Nails para el Cali Exposhow.*

La actriz **ANA WILLS**, que está terminando de grabar con RTI *Quién mató a Patricia Soler*, viaja rumbo a México a presentar algunos castings y descansar unos días. Sin embargo, está un poco triste por dejar a sus dos caballitos adoptados, quienes se han convertido en dos hijos más para ella. A su regreso planea acoger a un equino más.



MARÍA LARA

MARÍA FERNANDA YEPES

*Después de un reñido casting, **María Lara** resultó elegida para darle vida a un personaje importante de la serie* Las Esmeraldas, *de Caracol. El actor Fernando Arévalo también formará parte del elenco.*

Al finalizar el rodaje de la cinta *Hermanos de sangre*, película puertorriqueña del director Kelvin Rosa, escrita por Víctor Delgado y producida por LabTwenty, la actriz **MARÍA FERNANDA YEPES** viajará a Colombia unos días para visitar a su familia y amigos en compañía de su novio, Matías Novoa. La antioqueña interpretará a Sheryl, una mesera de un prostíbulo que se enfrentará a una complicada historia de amor.



TONI NAVIA

DANIELA DONADO

*Un homenaje de lujo le realizarán a la directora **Toni Navia** por sus treinta años de carrera, durante la gala de los Kids' Choice Awards Colombia, premios organizados por el canal infantil Nickelodeon Latinoamérica. La fiesta será el sábado 30 de agosto en Corferias de Bogotá.*

A su regreso, la actriz **DANIELA DONADO**, quien concursó en el *reality* Desafío Marruecos, quiere enfocarse más en la presentación y retornar a la conducción de espacios de entretenimiento. "Ahí es en donde empecé mi carrera y es una parte importante de mí como profesional, realmente me apasiona hacerlo", asegura.



PIPE PELÁEZ

*El cantante de vallenatos **Pipe Peláez** tiene planeado un dueto con el reguetonero Maluma. Lo más seguro es que graben a dúo* Duele tanto *y el lanzamiento de la canción se haga en octubre. Además prepara el rodaje del video de* El tonto soy yo, *en Las Vegas.* a

"Y HASTA MÁS" "PERDÓNAME, PERO DISCÚLPAME" ¿A VOS NO TE CONOCÍ EN PALMIRA? SI LO TIENE TRÁIGALO

"A LUCHAR POR LA JUSTICIA IDIOMÁTICA"

"COSTEÑO TENÍA QUE SER" TIENES UN MINUTO PARA GANAR, Y BUENA SUERTE" ¡HÁGALE COSQUILLA A LA TORTUGA! "ME ERICÉ"

'YO NO VINE A HACER AMIGOS' ¡FOCALIZATE FAUSTO! "A USTED LA HICIERON FEA Y LA DAÑARON" ¡PÉGUELE!

"TRANQUILO MI MOMPIRRI" "COMO LE PEGASTE A ESA PELOTA FALCAO" ¡OE!

"Y EL PRÓXIMO SÁBADO MÁS CUENTACHISTES"

"ME ERICÉ" "QUEDAMOS QAP" "SI LO TIENE, TRÁIGALO" "LA COSA POLÍTICA SE MUEVE"

"MÚSICA MAESTRO" "TAL CUAL" "UN MACHO ALFA CUMPLE LO QUE PROMETE"

"ESTE ES MUCHO IGUAZO" "ESTÁS AMENAZADO POR CONVIVENCIA"

"COSTEÑO TENÍA QUE SER" ¡PÉGUELE! LA HISTORIA DE LOS ANIMALES Y LOS ANIMALES EN LA HISTORIA

"LA COSA POLÍTICA SE MUEVE" ¡NO SE QUEDE CALLADO, ¡DENUNCIE!

'YO NO VINE A HACER AMIGOS' "BUENAS BUENAS" "YO SÉ QUIÉN SABE LO QUE USTED NO SABE" TAL CUAL

"QUEDAMOS QAP" "LA LLEVA TE LLEVA"

¡NO SE MUEVAN! "TUQUI-TUQUI LULU"

"MI DIOSA CORONADA" ¡BOMBY, BOMBY, BOMBY!

"PAZ, AMOR Y BUEN GENIO" ¡QUE VIVA LA BAILATA Y LA GOZATA!

¡HÁGALE COSQUILLA A LA TORTUGA! "Y HASTA MÁS" "A USTED LA HICIERON FEA Y LA DAÑARON" ¡AH BESTIA!

"Y ESA, Y ESA ERA LA JUGADA" "PAZ, AMOR Y BUEN GENIO"

"Y MAÑANA MÁS CUENTACHISTES" "YO SOY EL PAPÁ DE LOS POLLITOS"

"YO SÉ QUIÉN SABE LO QUE USTED NO SABE" "LÁSTIMA QUE LA TELEVISIÓN NO SEA EN COLORES"

"ESTUDIÉ 6 SEMESTRES DE FINANZAS EN LA SAN MARINO"

¡MOLTO CHIC! ¡OE!

TELEVISIÓN COLOMBIANA 60 AÑOS

el lugar donde nos vemos todos

"BUENAS BUENAS"

¡QUE DIGO UN CARRO, UN CARRAZO! "PARA UN MACHO ALFA ESTÁ PRIMERO SU MANADA"

"DIOS MÍO, EN TUS MANOS COLOCAMOS EL DÍA QUE YA PASÓ Y LA NOCHE QUE LLEGA"

"Y ESTA NOCHE QUE NO ME ESPEREN EN MI CASA" "QUIERO TU VOZ"

"BRAVISSIMO" ¡AGÜIIITA PARA MI GENTE!

"¿A QUÉ VINIMOS? A GANAR ¿CON QUÉ VINIMOS? CON TODA"

"¡QUE TAL ESTO!" ¡DEJÉMONOS DE VAINAS SÍ! "ESTOY EN PLAYA BAJA"

"EL DULCE SABOR DEL CHISME" "PACHECO DAME LA A"



ernestoandrade®

Cirugía Plástica & Medicina Estética

Todo problema tiene una solución:

Mamoplastia de aumento

Los implantes mamarios de silicona o prótesis de seno son una maravillosa opción para aumentar y mejorar el aspecto de los senos. Hoy en día la única forma de que esto sea posible de manera definitiva y segura, es por medio de la cirugía de aumento con implantes mamarios y así lograr una silueta con aspecto natural.



*Ver condiciones de la póliza en www.simaimplants.com



Los Implantes mamarios
más seguros de última generación.

Seguridad, Calidad y Respaldo.



Dr. Ernesto Andrade. Cirujano plástico

Miembro de Número Sociedad Colombiana de Cirugía Plástica

CIRUGÍA PLÁSTICA > MEDICINA ESTÉTICA > NUTRICIÓN
TRATAMIENTOS LÁSER > PRODUCTOS DERMOCOSMÉTICOS

   www.ernestoandrade.com

PBX: (57+1) 745 8820 • Cra. 19 C No. 90 - 59 Bogotá